రామమూర్తి, పాలపర్తి

మన శత్రువులు : పొగాకు - మద్యము మొదలగునవి

చెన్నపురి, 1915

Record no. 499

Rāmamūrti, Pālaparti

Mana śatruvulu : pogāku - madyamu modalagunavi

Cennapuri, 1915

Record no. 499

SUNDARAYYA VIGNANA KENDRAM
1-8-1/B/25/A, Bagh Lingampalli
Hyderabad – 500 044, Andhra Pradesh, India

Bibliographic Record Target

రామమూర్తి, పాలపర్తి.

మన శత్రువులు : పొగాకు - మద్యము మొదలగునవి / ఇది పాలపర్తి రామమూర్తిగారిచే రచియింపఁబడినది.- చెన్నపురి : ఆంధ్రపత్రికా ముద్రాక్షరశాల, 1915.

4, 91 p. ;18 cm.

Record no. 499

Rāmamūrti, Pālaparti.

Mana śatruvulu : pogāku - madyamu modalagunavi / idi Pālaparti Rāmamūrtigāricē raciyimpam̐baḍinadi.- Cennapuri : Āṃdhrapatrikā Mudrākṣaraśāla, 1915.

4, 91 p. ;18 cm.

Record no. 499

35 mm microfilm
Image placement: IA (IIA) IB IIB Date filming began:

ఘనశత్రువులు



పొగాకు-మద్యము

(మొదలగునవి)

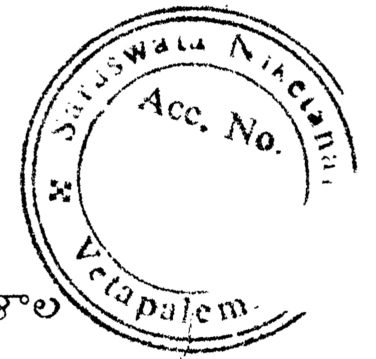
ఇది

విద్యార్థుల యుపయోగార్థము

గుంటూరు మిషను కాలేజిలో నుపాధ్యాయులగు

పాలపర్తి రామమూర్తిగారిచే

రచియింపఁబడినది.



ఆంధ్రపత్రికా ముద్రాక్షరశాల

చెన్నపురి.

1915

[వెల అణాలు [illegible]

పీఠిక.

మానవునకు దేహారోగ్యమువలన గలుగు సౌఖ్య సౌఖ్యము ప్రపంచములో లేదు. లక్షలకొలది ధనమున్నను, లున్నను వస్త్రవాహనములున్నను, ఆలుబిడ్డలున్నను అనుభ దేహారోగ్య మొక్కటి లేనియెడల దేనివలనను సౌఖ్యముగలుగదు గ్యములేని భాగ్యవంతునికన్న దేహారోగ్యముగల దరిద్రుడే నిజము వంతుడు. మన శరీరావయవములు వానివానివిధుల ననుసరించి జేయుచుండిన దానికి ఆరోగ్యమని పేరు. అటులగాక ఆరోగ్యధ మీతి నడచిన దానికి రోగమని పేరు. ఈరోగములు మన లోప గలుగుచున్నవి. మనదేహమును ఆరోగ్యస్థితిలో నుంచుకొనదల ధర్మముల ననుసరించి ప్రవర్తింపవలెను.

కొందఱు కొన్నిదురభ్యాసములచేత వారి దేహారోగ్యమ జేసికొనుచున్నారు. ఈదురభ్యాసములలో పొగాకు, మద్యపాన ములు. ఇవి దేహారోగ్యమునకు భంగకరములైనవి. మాన ధనముల దాయకము లైనవి. అయినను అజ్ఞానముచే పిన్నలు, పెద్దలు, స్త్రీ షులు అమితముగా వీనిని వాడుకచేయుచున్నారు.

కావున వీని లక్షణములెట్టివో, ఇవి మనదేహారోగ్యమున గలిగించుచున్నవో మున్నగువిషయములను గూర్చి విశదీకరించుట వశ్యకము.

కొంతకాలముక్రిందట విజ్ఞానవల్లరీ సంపాదకుడును స డునగు పాలపర్తి నరసింహము విజ్ఞానవల్లరికి పొగాకునుగూర్చియు మును గూర్చియు వ్యాసములను వ్రాసియివ్వమని కోరినందున పరిశ్రమజేసి నాశక్తికొలది వారికి వ్రాసియిచ్చితిని. అప్పటినుం రెండువిషయములను గురించి విపులముగా నొకపొత్తమును వ్రా సంకల్పించుకొని యుంటిని.

ఈమధ్య విద్యాశాఖా డైరక్టరువారు పాఠశాలలలోని బాలు లుటను సిగరెట్లును గాల్చకూడదని చేసిన యుత్తరువును జూచిన

ఈవిషయములనుగూర్చి గ్రంథరూపమున బ్రకటించుట యవసరమని తలంచి వ్రాయమొదలిడితిని. ఈగ్రంథము మూడుభాగములుగా విభజింపబడినది. ఇందు మొదటిభాగము పొగాకునుగూర్చియు, రెండవభాగము మద్యమును గూర్చియు మూడవభాగము ఇతరవిషయములను గూర్చియు వ్రాయబడినది. మరియు నిందు "సాంఘిక పవిత్రతా ప్రమాణ పత్ర" మొకటి చేర్పబడినది. ఇందు మనము పవిత్రులముగానుండుట కేవి యవసరమో యవి యన్నియు స్పష్టముగా వ్రాయబడి యున్నవి. విద్యార్థులు దీనిని ముఖ్యముగా గమనింతురుగాక !

ఈపుస్తకమును వ్రాయుటకు నాకుదోడ్పడిన పొత్తముల గ్రంథ కర్తలకును, నన్నీగ్రంథమును వ్రాయమని ప్రోత్సాహపఱచిన నా ప్రియ మిత్రులకును, ముద్రణాసౌకర్యములను గలుగజేసిన శ్రీ కాశీనాధుని నాగేశ్వరరావు పంతులుగారికిని నాకృతజ్ఞతాపూర్వక వందనముల నర్పించుచున్నాడ.

గుంటూరు.
20-11-15.

ఇట్లు
గ్రంథకర్త

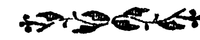
విషయసూచిక

మొదటిభాగము

రెండవ భాగము

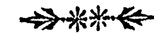
మూఁడవ భాగము

మనశత్రువులు



మొదటి భాగము

1. పొగాకు



నా ప్రియమైన బాలకులారా!

నేఁడు మీకు "మనశత్రువులు" అను విషయమునుగుఱించి చెప్పెదను. శ్రద్ధతోఁ వినుఁడు. మన బాగుగోరువారు మనమిత్రులు. మనఓగుగోరువారు మనశత్రులు. కావున మనము బాగుపడవలెనన్న మనశత్రువులను మనదరికి రాకుండ తఱిమివేయవలెను. మనము బాగుపడుటగాని, చెడిపోవుటగాని మనము అవలంబించు అభ్యాసములను బట్టి యుండును. ఈ అభ్యాసములు సహవాసమువలనఁ బట్టువడును. మంచిసహవాసమువలన మంచిగుణములును, చెడు సహవాసమువలన చెడుగుణములును అబ్బును. అందుమంచి గుణములకన్న చెడుగుణములే త్వరలోఁ బట్టువడును. దుర్గుణములు మనలను పట్టుకొనిన భ్రష్టులమగుదుము. ఈ దుర్గుణములు మనల నావేశించినపిదప వీనినుండి తప్పించుకొనుట

కడు దుర్లభము. ఇవి మనలను బూర్తిగ నాశముచేసిగాని విడువవు. కాన వాని బారినుండి తొలఁగుటకై మనము ప్రయత్నింపవలెను.

ఆదుర్గుణములెవియో మీకు తెలియునా?

1 బీడి. 2 కిళ్లి. 3 చుట్ట. 4 సిగరెట్టు. 5 పొడుము. 6 గంజాయి. 7 భంగు. 8 మాదుం. 9 నల్లమందు. 10 కల్లు. 11 సారాయము. 12 బ్రాంది. 13 విస్కి. 14 జూదము. 15 దొంగతనము. 16 అంకుతనము.

ఈ దుర్గుణములె మనశత్రువులు. ఇవి వినాశమనే మేడయొక్క మెట్లని చెప్పవచ్చును. ఈ మేడయొక్క క్రింది మెట్టుపై కాలిడిన పైమెట్లన్నియు నెక్కవలెనను బుద్ధి పుట్టును. ఈదుర్గుణములలో నొకటియగు "పొగాకును" గుఱించి యాలోచింతము.

---

2. పొగాకు, పూర్వపుకథ



పొగాకు అనఁగా పొగవచ్చే ఆకు అని యర్థము. దీనికిసరియైన పేరు మన తెలుఁగుభాషలో లేదు. దీనినిబట్టి యిది మనదేశపు మొక్క కాదని చెప్పవచ్చును. ఇది అమెరికా దేశపుమొక్క. మొట్టమొదట కొలంబసు అను దొరగారు పడమటియిండీసు దీవులలో "క్యూబా" అనుచోట తన

యోడను లంగరువేసి దీవులలోని సంగతులను దెలిసికొనుటకు ఇద్దఱుమనుష్యులను బంపెను. వారు చూచివచ్చి యిట్లు చెప్పిరి.

"అక్కడి మనుష్యులందఱు దిగంబరులు. వారొకచోటకూర్చుండి పొడుగుపాటి ఆకులను చుట్టగాఁజుట్టి నిప్పుతో ముట్టించి నోటిలోఁబెట్టుకొని కాల్చుచు కొఱవిదయ్యములవలె నుండిరి."

తరువాత సర్వాల్టరు రాలీదొరగారు ప్రథమమున ఈ పొగాకును ఇంగ్లాండుదేశములోఁ బ్రవేశపెట్టెను. ఒకనాఁడు రాలీదొరగారు ఒకగదిలోఁ గూర్చుండి పొగచుట్టను గాల్చుచుండెను. ఆతని సేవకుఁడు ఆ గదిలోనికి వెళ్లిచూడఁగా ఆ గదియంతయు పొగతోనిండియుండెను. రాలీదొరగారి ముక్కులనుండి పొగవచ్చుచుండెను. ఆ నౌకరిట్టి స్థితి నెన్నఁడు చూడనివాఁడగటచేత దొరగారు తగలబడుచున్నాఁడనితలంచి గబగబవెళ్లి తొట్టితో నీళ్లుతెచ్చి దొరగారి నెత్తిమీఁదఁ బోసెనఁట. దొరగారు నౌకరును బిలిచి ఓరి మూర్ఖుఁడా నీళ్లు పోయవద్దు. నేను పొగచుట్టను గాల్చుచున్నానని చెప్పెను.

తరువాత యీ పొగాకుమొక్క మనహిందూదేశమునకుఁ దే[illegible]. "పొరిగింటి పుల్లకూర రుచియన్నట్లు" ఇది యితరదేశమునుండి వచ్చుటచేతను, దొరలు స్వయితము

వాడుక చేయుటచేతను మనవారు దీనియం దొకవిధమైన ప్రేమయు, గౌరవమునుంచి యమితముగా వాడుకచేయుచున్నారు. అన్ని ఆకులను దిను మేకలును గొంగళిపురుగులును ముట్టచూడని యీ పాడు పొగాకును మనుష్యులమితముగా నుపయోగించుట మిగుల శోచనీయము.

---

3. పొగాకు-చుట్ట.



పొగాకునందు "నికోటైను" అను నొకవిధమైనవిషము గలదు. ఒక పౌను (40 తులములు) పొగాకులో 380 (గ్రెయినుల) వడ్లగింజలయెత్తు విషముండును. ఇందులో పదియవ వంతు విషము పదినిమిషములలో నొక కుక్కను జంపును. ఈనికోటైను విషముతో నొకమనుష్యుఁడు ముప్పది నిమిషములలోఁ జంపఁబడినట్లు తెలియుచున్నది. ఒకచుట్ట పొగాకులో నిద్దఱిని చంపగల విషమున్నట్లు కనిపెట్టఁబడెను. ఈవిషము యొక్క ఒక్కొబొట్టు పిల్లినాలుకపై వేశిన రెండు నిమిషములలో నది చనిపోవునఁట. పచ్చిపొగాకును కడుపునను వేసికట్టిన వమనములు పుట్టి స్పృహదప్పి క్రిందఁబడుదురు.

ఇట్టి విషయుతమగు పొగాకును మనవారు మూఁడు విధములుగా వాడుచున్నారు.

1 చుట్ట. 2 పొడుము. 3 నములుట.

చుట్ట.

చుట్టకాల్చు అభ్యాసమునకుఁ గొంతవఱకు తలిదండ్రులు కారకులు. తాను చుట్టను గాల్చుచుండఁగా కుమారుఁడు అవివేకముచేతఁ దనకది కావలెనని యేడ్చిన ముద్దుకై తన యెంగిలిచుట్ట నిచ్చిగాని, లేక చిన్నచుట్ట, జుట్టియిచ్చిగాని పిల్లల నోదార్చు తండ్రులనేకులున్నారు. కొందఱు బాలురు తండ్రికిఁ దెలియకుండ నింటినుండి పొగాకును సంగ్రహించి రహస్యముగాఁ జుట్టను గాల్చుచుందురు. ఈతీరున బాల్యమునందె కొందఱు బాలురు దీనిని అభ్యసించి తమ జీవితకాలమంతయు నీదుర్గుణమునకు దాసులయి పలుయిడుముల పాలగుచున్నారు.

చుట్టవలని నష్టములు.

చుట్టగాల్చుటచేత జీర్ణసాధనమగు నోటిలోని యుమ్మినీరు ఇరిగిపోవును. తఱుచు ఉమ్మివేయుటవలన ఉమ్మినీరంతయు వ్యయమై అజీర్ణవ్యాధి కలుగును. రక్తమును పరిశుభ్రముచేయు ఊపిరితిత్తులలోనికి ఈపొగ ప్రవేశించి వానిని విషకలితముగాఁ జేయును. దానివలన శ్వాస, కఫరోగములు జనించును. గుండె బరువుగాను, నిస్సత్తువగాను నుండును. రొమ్ము ఎండిపోయి గుంటపడును. రక్తము పల్చనగును. దృష్టి మందగించి కన్నులు లోనికీడ్చుకొనిపోవును. మొదటి యొక్క చుఱుకుఁదనమును తగ్గించును. పెదవులలోని రక్తము

చెడి క్రమముగాఁ దెల్లనగును. నోటినుండి దుర్గంధము వెడలును.

గంజాము, విశాఖపట్టణము, గోదావరి మండలములలో నీయభ్యాసము తక్కువజాతులలోని స్త్రీలును, పసిబిడ్డలును అమితముగా వాడుకఁ జేయుచున్నారు. దీనియందమిత పిచ్చి గలవారు చుట్టను ద్రిప్పి నిప్పువైపుభాగమును నోటియందుంచుకొని కాల్చుదురు. దక్షిణదేశస్థులు చాలమంది పొగాకు తమలపాకులతోఁ బాటు నోటిలోఁ వేసికొని నములుదురు.

4. పొడుము.

ఈశ్వరుఁడు మనకు ముక్కు నిచ్చినది మంచిగాలినిపీల్చుటకును, సువాసన దుర్వాసనలను గనుగొనుటకుగాని పొడుమును బీల్చుటకుఁగాదు. పొడుము, సున్నము నెయ్యి కొన్ని వాసన ద్రవ్యములు వేసిచేయఁబడును. తరువాత దీని ఘాటు పోకుండ బుఱ్ఱిలలో నెక్కింతురు. కొందఱీ బుఱ్ఱిలకు బంగారము, వెండి పొన్నులువేసి గొలుసులు కట్టుదురు. దీనిని తమప్రాణపదమైన వస్తువుగానెంచి రొండిని, జేబులలోను నుంచుకొని కాపాడుదురు. ఇది తమప్రాణములను దీయు గొప్ప పిశాచమని యెఱుగరుగదా! పొడుముపిచ్చి గలవారు సిగ్గువిడిచి యేనీచునైనను ముష్టియెత్తుదురు. గొప్ప

హోదాలో నున్నను పొడుముపిచ్చి పెరిగినప్పుడు తారతమ్యములేక దగ్గఱనున్న సేవకునినైన తిరిపమెత్తి ముక్కుల నెక్కించు మహానుభావు లనేకులుగలరు. ఇది యెంత నీచమైనపనియో ఆలోచింపుఁడు.

పొడుము వలని నష్టములు.

పొడుము పీల్చినప్పుడు దాని ఘాటు నరముల ద్వారా కపాలమునకుఁబోయి యక్కడిమాంసగ్రంథులను జెఱచును. జ్ఞానేంద్రియములను నాశముచేయును. యోచనా శక్తిని క్షీణింపఁజేయును. అందువలననే యేదైననొకపనిని జేయుటకుముందు చిటికెడు పొడుము పీల్చినగాని పనిచేయలేరు. శిరస్సునందలి జ్ఞానేంద్రియములకు పొడుము పీల్చినప్పుడు చుఱుకును బుట్టించి ఘాటుచల్లారగానే యింద్రియములను చల్లబఱుచును. అంతట నేపనినిజేయుటకు ఇష్టముండదు. అందుచేత తిరిగిపీల్చవలసివచ్చును. ఈ రీతిని తఱచు పీల్చుట చేత ముక్కులు దిమ్ముపట్టి పొడుముఘాటు నేత్రములకు వ్యాపించి కన్నులను ఎఱ్ఱని నిప్పుకణములుగాఁ జేయును. ముక్కురంధ్రములు పొడుముచేఁ గప్పఁబడుటచే ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసములకు వీలులేక నోటితోనే శ్వాసవిడువ వలసివచ్చును. అందువలననే పొడుము పీల్చువారి నోరులు నిద్రబోవునప్పుడు తెఱచుకొని యుండును. దీనిఘాటు శ్వాసకోశములకుఁ బోయి యూపిరితిత్తులను బాడుచేయును. ఇది

దేహమునేగాక దేహమున ధరించుదుస్తులను సయితము మలిన పఱచును. పొడుముపీల్చు మహానుభావులయొద్ద చిన్న జేబు గుడ్డలుండును. వానిని బయటికిఁ దీసినప్పుడెల్ల దుర్గంధము వెడలును. ఈ దురభ్యాసముగలవారి వస్త్రము లీమలినము చేనిండి యసహ్యాకరముగా నుండును. వీరుతమదేహమును, వస్త్రములను మాత్రమేగాక కూరుచుండు తావులను, చుట్టు నున్న గోడలను గూడ పాడుచేయుదురు. పట్టణములలోని జలదారులనుండి వెలువడు మురికి నీటివలె పొడుము పీల్చు కొందఱి ముక్కురంధ్రములనుండి యొకవిధ మాలిన్యము ఎడతెగకఁ గాఱుచు నొక్కొక్క సమయమున నోటి వఱకు వచ్చుచుండును, కొందఱీ ప్రవాహమును జేతులతోఁదుడిచి దేహమునకును వస్త్రములకును, గోడలకును బూయుదురు. హేయమైనట్టి వర్ణనను జేసినందులకుఁ జదువరులు మన్నింతురుగాక!

5 పొగాకు నములుట



ఈ దురభ్యాసము సాధారణముగా హీనజాతులలోనున్నది. కాని గంజాము, విశాఖపట్టణము మండలముల లోను, అఱవదేశములోను, మళయాళ ప్రాంతములందును, గొంతమంది బ్రాహ్మణులు సయితము దీనిని తమలపాకుల తోఁ బాటు నములుచున్నారు.

నష్టములు.

అరుచిమైన పదార్థమును నోరుభరింపజాలదు. కాన దీనిని నములునప్పుడంతయు నుమ్మివేయవలసియుండును. ఉమ్మివేయుటచే జీర్ణసాధనమగు ఉమ్మినీరువ్యయమై జీర్ణశక్తిమందగించును. నములునప్పుడు కొంత గర్భకోశములోనికిఁబోయి మృదువగు పొరలను జెఱచును. స్త్రీలు నమలిన గర్భస్రావము గలుగును. మనోశక్తిక్షీణించును. ఇంక నెన్నియోకీడులు సంభవించును.

పొగాకు సేవించుటవల్ల శరీరమునకేవిధమైన బలము గాని, పోషణగాని లేదని గ్రహించితిమి. దీనివలన శరీరహాని యేగాక ధనహానికూడ అమితముగానున్నది. ఒక్కొక్కరు దినమునకు మూఁడుపైసలు వ్యయము జేసినను మన దేశములో లక్షలకొలఁది రూప్యములు వ్యర్థమగుచున్నవి. దీనికై వెచ్చించు ధనమును జనోపకరమైన మఱియేయితరపుణ్య కార్యములకైనను వ్యయపఱచిన బాగుండును గదా! వీని నుపయోగించు వారిసంఖ్య అధికముగా నుండుటచే వీనివెల హెచ్చినది. ధరహెచ్చగుటచే ధనార్జనమె పురుషార్థమని తలంచు రైతులు నవధాన్యములు పండునట్టి ఫలవంతము లైన తమభూములలో నీ పొగాకు విత్తనములు వేసి పాడుచేయు చున్నారు. దీనివల్లనే నిత్యమాహారమునకగత్యమగు పంట లకు వెలహెచ్చి యెడతెగని క్షామము సంభవించుచున్నది.

కావున పొగాకువలన మనకు లెక్కలేని నష్టములు గలుగుచున్నవని మనము తెలిసికొంటిమి. ఈపిశాచములకు హీనజాతులవారేగాక కుండనములు, శాలువలు ధరించి పండితులమని పేరందిన బ్రాహ్మణోత్తములును, బి.ఏ, ఎం.ఏ, పరీక్షలలో గడతేరిన విద్యావంతులును, ఉన్నతోద్యోగులును, న్యాయవాదులును, గురువులును, విద్యార్థులును ఈ పిశాచములకు దాసానుదాసులయి రేయింబవళ్లు సేవజేయుచున్నారు. ముఖ్యముగా పాఠశాలలోని గురువు లీదురభ్యాసము గలవారైనచో విశేషనష్టము గలదు. గురువులే బాలురకు మార్గదర్శకులు. బాలురు విశేషకాలము గురువుల యొద్దనే గడుపవలసినవారుగా నున్నారు. గురువుల నడతనుబట్టి బాలుర నడతయుండును. ఉపాధ్యాయులలో గొందఱీదురభ్యాసములకు లోనైనవారుగా నున్నారు. విద్యార్థులచేత నంగడినుండి పొడుమును దెప్పించుకొనువారును, వారియొద్దనుండి ముష్టియెత్తువారును, పలువురుగలరు. అట్టివారు బాలుర శీలమునకెట్లు మార్గదర్శకులగుదురు? ఇట్టి గురువులు తమ పదవిని విడుచుటే శ్రేయము. ఏలననగా ఒక్కటివలన పెక్కుమంది పాడగుదురు. విద్యార్థు లీవిషయమును మిగుల జాగ్రత్తతో యోచింతురుగాక!

అన్నియును దెలిసినవారె ఈదుర్వృత్తులకు లోనగుచుండగా నిక మూర్ఖుల ననవలసినపని లేదు. దొంగలు

జూదరులు వ్యభిచారులు మొదలగు దుర్మార్గులలో పొగాకును సేవింపని వారుండరు. అనగా నీపొగాకే ఈ దుర్గుణములకు ప్రథమసోపానము. దీనివలననే మనుజుని జీవితము వ్యర్థమగుచున్నది.

---

6. సిగరెట్టు.

కాల్చిపాఱవేయగా మిగిలిన యెంగిలి చుట్టలను, కొఱమాలిన తుక్కుపొగాకును దెచ్చి నల్లమందు మున్నగు కొన్ని అరఖులలో నానవేసి యంత్రములచే సన్నగాఁగోసి సిగరెట్టుగా చుట్టుదురు. చుట్టకన్న నిది నాజూకుగా నుండుటచే నాగరికులును, విద్యార్థులును నమితముగా వాడుచున్నారు. వీరిలో గొందఱు పోకుకు పొగను లోనికిఁబీల్చి నోరు, ముక్కులనుండి విడుతురు. ఇది మిగుల హానికరము. చుట్టకన్న దీనియందు ఎక్కువ దుర్గుణములున్నవని గ్రహించి నార్వే, స్వీడను అమెరికా మున్నగు దేశములలో పదునాలుగు సంవత్సరముల వయస్సులోని బాలురు దీనిని నుపయోగింపగూడదని చట్టము చేసియున్నారు. మనదేశములోఁ గూడ మైసూరు, బరోడా మున్నగు రాజ్యములందు దీని విషయమై కట్టుదిట్టములు చేసినట్లు తెలియుచున్నది. చెన్నపురి విద్యాశాఖాధ్యక్షులయిన డైరక్టరుగారు విద్యార్థులు [illegible]

గాల్చగూడదనియు, అట్టివారు బహుకఠినముగా దండింపఁబడుదురనియు ఉత్తరువు లిచ్చియున్నారు.

శాను ఫ్రాన్సిస్కోలో నొక సంఘమువారు పొగాకును శోధనచేసి ఈవిధముగా నుడివియున్నారు.

"సిగరెట్టులో నల్లమందులో నున్నంత దుర్గుణమున్నది. నల్లమందు తినువారు అనృతములాడుదురు. దొంగలింతురు. వీరికి నీతియందు పట్టుదలయుండదు."

మరియు నొకజడ్జిగారిట్లు చెప్పిరి:— "నావద్దకు విచారణ నిమిత్తమై తేఁబడిన బాలురలో ననేకులు సిగరెట్టు కాల్చువారు. ఈయభ్యాసమునకు లోనైనవారెట్టి దుష్టకార్యములైనను జేయుటకు జంకరు."

---

7. సిగరెట్టు—డాక్టర్ల అభిప్రాయములు



నాప్రియమైన బాలకులారా !

పొగాకు హానికరమైన వస్తువని మరింతదృఢముగా మీమనస్సులకు నాటుటకు గొప్పగొప్ప డాక్టర్ల అభిప్రాయములను ఈక్రింద నుదహరించుచున్నాను.

(1)

అమెరికాదేశపు గొప్పవైద్యవేత్తయైన డా[illegible] బెంజమిన్ - బ్లాక్ఫోర్డు దొరగారు సిగరెట్టును[illegible] యీ విధముగాఁ జెప్పిరి :—

"సిగరెట్టుకాల్చుట ముఖ్యముగా బాలురకు హానికరము. ఆ బాలురె యీ సిగరెట్టులను అమితముగా వాడుకచేయుచున్నారు. బాలునకు 12 లేక 14 సం॥ముల వయస్సు రాగనే యేదోయొక దుర్గుణము అలవా టగుచున్నది. బాల్యదశకు, యౌవనదశకు మధ్యనుండు యీ కాలమునందే బాలురకు విస్తారముగ రక్తమును నరముల పటుత్వమును అత్యవసరమైయున్నది. అట్టిస్థితిలో బాలురదేహము విషయుతమగు సిగరెట్టు అభ్యాసమునకు లోఁబడిన బాగుపడునెట్లు ?"

"సిగరెట్టు అభ్యాసమువల్ల నరముల నిర్మాణము చాలవఱకు చెడిపోవును. సారాయము అభ్యాసముకన్న నిదిమిగుల హానికరము."

కొందఱు విద్యార్థులు అర్ధరాత్రివఱకు మేలుకొని కష్టపడిచదువుదురు. ఇదియంతయును శ్లాఘనీయమె. కాని మేలుకొనుటకుగాను తఱచు సిగరెట్టును, పొడుమును నుపయోగింతురు. అందువలన మెదడునకు జ్ఞానము అధికమగుటకు బదులుగా నీచెడు అభ్యాసమువలన రెట్టింపు చెఱుపు గలుగుచున్నది. తుదకు మందమతులగుటె దీనికి ఫలితము.

"సిగరెట్టువలనగలుగు బాధలను అనుభవించుటకన్న [illegible]. పిచ్చివారి ఆసుపత్రులలోనున్న వారిని [illegible] వారికుటుంబములయొక్క చరిత్రమును బాగుగ

విచారింపఁగా చాలమంది బాలురు సిగరెట్లు కాల్చు అభ్యాసమునకు లోనైనవారుగాఁ గనఁబడిరి. సిగరెట్టు అభ్యాసము వలన మందమతులగుదురు. నీతిదూరులగుదురు. బాల్యదశలో శరీరము, జ్ఞానము అభివృద్ధి యగుటకుమారుగా క్షీణదశ సంప్రాప్తమగుచున్నది. కోమలముగాను మెత్తగాను నుండు మెదడు చెడిపోవును. మెదడు చుట్టునున్న సన్నని నరముల పటుత్వము తగ్గును.

(2)

"న్యూయార్కు మెడికల్ జర్నలు" అను పత్రిక యిట్లు వ్రాయుచున్నది :—

అన్ని చెడు పనులకు సిగరెట్టు మూలకారణము. సిగరెట్టు కాల్చువారు బాలురగుటచేతను, తఱుచుగ నుపయోగించుటచేతను, బెక్కు దుర్మార్గములకు కారణభూతులగుచున్నారు. తఱుచు కాల్చుటచేత నరము లీచెడు అభ్యాసమునకులోనై శరీరమునకు హానిచేయును. సిగరెట్టు కాల్చువారు దినమున కెక్కువ పొగాకును నుపయోగింతురు. పొగాకులోనున్న "నికోటైను" అను విషము నరములను ధ్వంసము చేయుటలోఁ బెట్టినది పేరు. గుండెకొట్టుకొనునప్పుడు దాని వడినితగ్గించుటే యీనికోటైను యొక్క ముఖ్యలక్షణము.

సిగరెట్టు కాల్చుటవలన ప్రస్తుతము ఎట్టి అపాయము గలుగకపోయినను ఉల్లాసకరమైన అన్నిపనులకును భంగము

గలుగును. మితముతప్పి కాల్చిన విషముయొక్క లక్షణముల వల్ల బాధపడవలసి వచ్చును.

ఆ లక్షణములేవనఁగా :—

(1) పొగాకు ఉపయోగించుటచేత గుండె అమితముగాఁ గొట్టుకొనును.

(2) గుండెలో అదురు, నొప్పి పుట్టును.

(3) ఉదయమున ఆకలియుండదు. నాలుకపైన ఒక విధమైన పచ్చనిరంగు పొర ఏర్పడును. అందువలన నెంత రుచ్యమైన పదార్థమైనను రుచింపదు. జీర్ణశక్తి మందగించి అజీర్ణరోగ మేర్పడును.

(4) నోరు, గొంతు, ముక్కు సంబంధమైన రోగములు పుట్టి మిగుల బాధను గలిగించును.

(5) దృష్టి మందగించును.

(6) ఉద్రేకమును బుట్టించునట్టి సారాయము మొదలగు వానిని త్రాగ వాంఛగలుగును.

(3)

ప్రొఫెసరు ల్యాటులిన్ దొరగారు ఈ విధముగా సిగరెట్టును గూర్చి నుడివిరి :—

"పొగాకును నేవిధముగా నుపయోగించినను అది హానిని గలుగఁజేయును. సిగరెట్టులో అయిదు విష పదార్థములుగలవు. (1) కాగితములోని విషకలితమగునూనె. (2)

నికోటైను అను విషము. (3) పొగాకు చెడిపోకుండ నుంచుటకుగాను గలుపఁబడిన సూరేకారము. (4) ఘాటునుదగ్గించుటకు వేయఁబడిన నల్లమందు ద్రావకము. (5) సువాసన గలదిగా నుండుటకుఁ గలుపఁబడిన యొకవిధమైన నూనె.

సిగరెట్టును గాల్చువారు పొగను లోనికిఁ బీల్చుదురు. ఇది చాల ఉపద్రవకరమైనది. ఒక తెల్లనిచేతి రుమాలలో సిగరెట్టు పొగను ఊదినచో నాచేతిరుమాలమీఁద నొక విధమైన కావిరంగు మఱక యేర్పడును. ఆ పొగనేలోనికిఁ బీల్చి ముక్కులగుండ చేతిరుమాలపై విడిచిన ఏవిధమైన మఱక యేర్పడదు. పొగలోని విషపదార్థము, దేహములోను, శిరస్సులోను నిలిచిపోవుటే దీనికికారణము. సిగరెట్టుత్రాగుట వలన నొక విధమైన ఘాటుగల ద్రావకమును ద్రాగవలెనను అభిలాష పుట్టును.

(4)

ప్రొఫెసర్-సర్-హెన్రీ-లిటిల్ - జాన్ దొరగారిట్లు చెప్పిరి:—

సిగరెట్టుకాల్చు ఆచారము పట్టణములలో వ్యాపించుచున్నట్టు చాలకాలమునుండి నేను కనుగొనుచు విచారపడుచుంటిని ఇది రెండు విధములుగా హానికరము. ఉమ్మి యూరెడు గ్రంధులకు ఉద్రేకమును గలిగించుటచే నా [illegible] తెగకుండ ఉమ్మివేయవలసివచ్చును. మంచి [illegible]

వలసిన వయస్సులో అన్నకోశము మిక్కిలి మందగించి అజీర్ణవ్యాధి గలుగుచున్నది.

రెండవ చెడుగుణ మేమనఁగా, దంతముల పటుత్వము తగ్గి యూడిపోవును. బాలుని జీవితముయొక్క అభివృద్ధికి భంగము గలుగును. పెదవులకు సంబంధమైన కొఱుకు వ్యాధిని వృద్ధిచేయును. విషకలితమైన యీసిగరెట్టువలన పెదవులు తెల్లగాను నల్లగాను బొల్లిపారును. నోటిలోని మాంసగ్రంథులు చెడిపోవును."

(5)

ఆరోగ్యశాస్త్రములో ప్రొఫెసరుగానున్న డాక్టరు పోపుగారిట్లు చెప్పిరి:—

"యౌవనదశకు వచ్చుచున్న బాలురకు పొగాకు చేయు నంతహాని మఱొకవస్తువు చేయజాలదు. ఇది శరీరారోగ్యమును బూర్తిగ నాశముచేయును. దీనివలన నేర్పడిన జబ్బులు వారి సంతతివారు కూడ అనుభవింపవలసి వచ్చును."

(6)

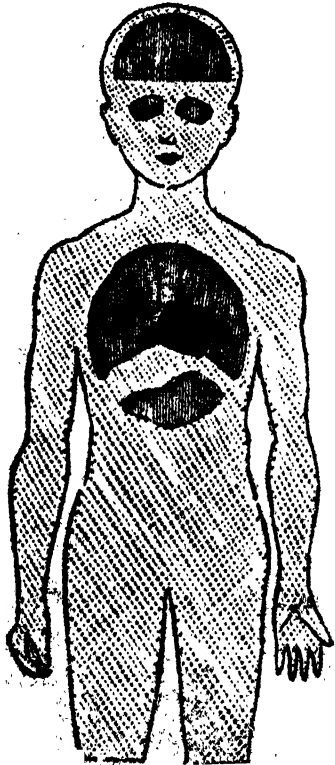
డాక్టరు హెన్రి దొరగారిట్లు చెప్పిరి:—

"సిగరెట్టుకాల్చు అభ్యాసము నేటి విద్యార్థులలోఁ ప్రాణాంతకమైన దుర్గుణము. ఈ అభ్యాసము అపవిత్రత, అబద్ధమాడుట, దొంగతనము, త్రాగుడు, జూదము, మున్నగు దురభ్యాసములకు దారిచూపును. ఈ దుర్గుణ పిశాచమునకు [illegible] ప్రతిబాలుఁడు తప్పక భ్రష్టుఁడగును."

(7)

ప్రొఫెసర్ జి. సింసువుడ్ హెడ్ దొరగారు ప్రభుత్వ సభలో పొగచుట్టనుగూర్చి యీ విధముగా సాక్ష్యమిచ్చిరి:-

"(1) నికోటైను అను పొగాకులోని విషము ప్రథమమున నరములకు ఉద్రేకమునుగలిగించి తరువాత చప్పనచల్లార్చును. (2) నికోటైను వెన్నెముకకు చాలహాని చేయును. (3) నికోటైను శరీరమందలి రక్తమునకును, పోషణకును చెఱుపును గలిగించును. (4) కన్ను, గుండె, మూత్రపిండము చేయు వాని వాని ధర్మములను జేయనీయక అడ్డుపఱచును. చుట్ట త్రాగుటవల్ల పసిబిడ్డలు బాగుగఁ బెరుగరు."



బాలురు సిగరెట్టును గాల్చుటవల్ల వారి శరీరములోని అవయవము లెట్లు చెడిపోవునో ఈప్రక్కపటమువల్ల దెలియగలదు.

మొదట గుండె చెడిపోయినదని సూచించుటకు గుండె మిక్కిలి నల్లగాఁ గనఁబఱచఁబడినది. తరువాత ఊపిరితిత్తులు, తరువాత కాలేయము. క్రమముగా మెదడు, కండ్లు, నోరు చెడిపోవును. నల్లగాఁ గనఁబఱచఁబడిన భాగములన్నియు సిగరెట్లు కాల్చుటవల్ల చెడిన వని గ్రహించవలెను.

రైల్వే సూపరింటెండెంటు గారైన జార్జిబాంహుఫ్ దొరగారు సిగరెట్లను గూర్చి యిట్లు చెప్పిరి:—

"ఎట్టి యిబ్బందిసమయములో నైనను సిగరెట్టు కాల్చువానిని కూలికి పిలువను. మోటారుబండియెదుట నిలఁబడుట ఎంత అపాయకరమో, త్రాగుబోతుల వద్దను, సిగరెట్టు కాల్చువారివద్దను నిలఁబడుట అంత అపాయకరము. మంచి సందిగ్ధసమయమున సిగరెట్టు కాల్చువారి నరములు వారిస్వాధీనములో నుండవు. మోటారు నడుపువాఁ డెల్లప్పుడు మెలకువగా నుండవలెను. సిగరెట్టు కాల్చువారిట్టి పనికి తగియుండరు. మంచిస్థితిలోనున్నవారికి యీపని చాలకష్టము. అట్టివారు సయితము ఒక్కొక్కప్పుడు తొట్రుపడుచుందురు. వంకర టింకరగా నడుచు మోటారు బండిని చూచినప్పుడు బండినడుపువానిని "నీవు సిగరెట్టు కాల్చెదవు గదా?" అని తక్షణమె అడిగి తెలిసికొనువాఁడను. అటుల అడిగినవారిలో పదింట తొమ్మిదిమంది సిగరెట్టు కాల్చువారై యుండిరి.''

డాక్టరు గార్డ్నర్ స్టేబిల్సు దొరగారిచే వ్రాయఁబడిన 'సిగరెట్టు కాల్చిన బాలుఁడు:—సిగరెట్టు కాల్చని బాలుఁడు" అను గ్రంథమునుండి ముఖ్యమైన యీక్రింది విషయములు మీకు తెలుపుచున్నాను:—

"అయ్యో! నేను చావుకు దగ్గఱ నుంటినా?"

"అవును. చాల దగ్గఱగానున్నావు. ఎందుకనఁగా నిన్ను పొగాకుజబ్బు ఆశించియున్నది. చూడు."

"సరేకాని, సిగరెట్టువలన బాలురకు ఏమిహాని గలుగునో చెప్పెదరా?"

నేను అబద్ధము చెప్పదలచుకొనలేదు. ఇక్కడికి దగ్గఱగా శ్మశానభూమి యున్నది. బాలురు సిగరెట్టును గాల్చుకుంశినచో శ్మశానములో గొయ్యి త్రవ్వవలసిన అవసరముండదు. సిగరెట్టు వెంటనే ప్రాణము తీయలేదు. కాని కొద్దిజబ్బు వచ్చినను దానికి తాళగల శక్తి వారి శరీరమునకు ఉండదు. బ్రతికియుండి యెప్పుడు బలహీనులుగాను, తుంటరులుగాను ఉండుటకన్న చావే మంచిది. అట్టివారెన్నడును బలము గల వారుగా నుండజాలరు.

సిగరెట్టు కాల్చుటవలన గుండె మెత్తనై బలహీనమగును. అందువలనఁ దగినంత రక్తమును గుండె ఎముకలకును, కండరములకును, పంపజాలదు. అందుచేత నాఅవయవములు బలము గలిగి వృద్ధినొంద జాలవు. గుండెనుండి పంపఁబడు రక్తములో విస్తారముగ నీరుకలిసి పనికిమాలినదిగ నుండును. అబ్బాయి! నీ దేహముకూడ పాలిపోయి యున్నది. కండరములు గట్టిగాలేవు. నీవు ఎన్నడును దృఢమైనవాఁడవుగా నుండజాలవు.

“అయ్యా! నే నిఁక సిగరెట్టు మానెదను. ఇంతహాని యున్నదని నాకు తెలియదు. మానెదను. మానెదను.”

బాలకులారా!

పొగాకు విషపదార్థ మని ఋజువుపఱచుటకు మీ కొక చిన్నదృష్టాంతము నిచ్చెదను.

“జేమ్సు తెన్ను అను నొక బాలుఁడు గలఁడు. అతనికి ఎనిమిది సంవత్సరముల వయస్సు. వానితండ్రి వాని కొక అణాయిచ్చెను. బాలుఁడు అణా తీసికొని అంగడికి వెళ్లి పంచదారబిళ్లల నిమ్మని యంగడివానిని అడిగెను. నీవు అడిగిన బిళ్లలు లేవు. మఱొక రకపు మంచిబిళ్లల నిచ్చెద నని చెప్పి, పంచదార, పొగాకు కలుపఁబడిన బిళ్లలను అంగడివాఁడు బాలున కిచ్చెను. బాలుఁ డాబిళ్లలను దినెను. తినిన అయిదు నిమిషములకు వికారము పుట్టెను. అంతట బాలుఁడు ఇంటికి వెళ్లి తనకు వికారముగానున్నదని తండ్రికిఁ జెప్పెను. నిమిషనిమిషమునకు జబ్బు అధికమై మాటలాడఁ జాల కుండెను. వైద్యులు వచ్చి పరీక్షించి యిది పొగాకుయొక్క లక్షణము లని చెప్పిరి. విషమున కనేక విఱుగుడులను బెట్టిరి. కాని ప్రయోజనము లేకపోయెను. క్రమముగ దేహమందలి రక్తనాళము లుబ్బెను. కాలి, చేతివ్రేళ్లనుండి రక్తము వచ్చెను. బాలునకు క్రమక్రమముగా స్పృహ తప్పెను. బిళ్లను తినిన రెండున్నరగంటలకు బాలుఁడు ప్రాణమువిడిచెను. తరువాత విచారించి పొగాకు బిళ్లలు అమ్మినవానిని గ్రామమునుండి వెడలగొట్టిరి. ఈవిపత్తును గన్నులార చూచినవా రందఱు పొగాకు నుపయోగించుట మానిరి.

బాలకులారా! దీనిని బట్టి పొగాకు విషవస్తు వని మీకు స్పష్టపడుచున్నది గదా!

8. శరీరధర్మములు.



ఈ సందర్భమున మన శరీరధర్మములను గుఱించి మీకు కొంతఁ దెలుపవలసియున్నది. వినుఁడు. శరీరము తన పోషణ కుపయోగపడని యే పదార్థమును తనలోనికి దీసికొనదు. ఈ విషయమై మీకు కొన్ని దృష్టాంతములను ఇచ్చెదను.

కన్ను:—కంటిలో దుమ్ముగాని, నలకలుగాని పడినప్పుడు కంటినిండ నీళ్లు గ్రమ్ముకొని ఆనలకలను వెలుపలికి నెట్టివేయుటకుఁ బ్రయత్నించును. మనగదిలో మురికి చేరిన దానిని కడిగి ఊడ్చి బాగుచేసికొనెదము. అటులనె కన్ను తనలోఁ బడిననలకలను నీళ్లతోఁగడిగి వెలుపలికి నెట్టివేయును.

ముక్కు:—సువాసన గొట్టుచున్నప్పుడు సంతోషముతో ముక్కు ఆవాసనను గ్రహించును. దుర్గంధము కొట్టుచున్నప్పుడు ముక్కు శ్వాసించక నూరకుండును. ముక్కు తనరంధ్రమును మూయుమని చేతులతో మొఱబెట్టుకొనును. బాలకులారా! మీరు అగరువత్తులవాసనఁ జూచియుందురు. అది యెంతమనోహరముగానుండును! ఊదుకడ్డీలను ముట్టించి ముక్కుదగ్గఱ కూడ నుంచుకొనెదము. పొగచుట్ట వాసన మన కెంతో కష్టతరముగా నుండును. ఆపొగవాసన మనకు గొట్టగానే ముక్కులు మూసికొందుము. దీనినిబట్టి పొగచుట్ట

చెడ్డదని మీకు బాగుగ స్పష్టపడుటలేదా? మల్లెపువ్వును ముక్కుదగ్గఱ నుంచిన సంతోషముతో వాసనఁ జూచును. పొగాకునుంచిన పెడముఖము పెట్టును. ముక్కునకు మంచిచెడ్డలను గ్రహించుశక్తి గలదు.

నోరు:—మామిడిపండును దినుచున్నప్పుడు మిగుల సంతోషముతో దానిరసమును మ్రింగుదుము. మంచిపదార్థము నోటిలో నున్నప్పుడు నోటిలోని నాలుక దంతములు సంతోషపూర్వకముగ వానివాని విధులను నెఱవేర్చును. పొగాకును నోటిలో వేసికొనిన దానిరసమును మ్రింగలేము. ఏలయనఁగా గర్భకోశము "నా కారసము పనికిరాదు. హానిచేయును. వద్దువ"ద్దని నోటికి తెలుపును. అప్పు డారసమును ఉమ్మివేయవలసివచ్చును. నమలునప్పుడు తెలియకుండ కొంతరసము కడుపులోనికిఁ బోయిన ఆచెడుపదార్థము బయటికి వచ్చువఱకు వాంతులను బుట్టించును. త్రేపులనుగలిగించును. కడుపులో నొప్పిని పుట్టించును. ఈవిధముగా గర్భకోశము తనలోని చెడ్డపదార్థమును వెలుపలికి నెట్టివేయును. ఒకగిన్నెఁడు మంచినీరు త్రాగిన మన కేవిధమైన వికారము గలుగదు. గిన్నెఁడు కల్లుద్రాగినవెంటనె మత్తుగలుగును. వాంతివచ్చును. దీనినిబట్టి యేది యవసరమో యేది యనవసరమో మన శరీరమునకు బాగుగ తెలియును.

దేహము:—మనకు తేలు కుట్టినప్పుడుగాని, పాము కఱచినప్పుడు గాని దానివిషము మన రక్తములోఁ జేరును.

అన్యపదార్థము తనలోఁ జేరినదని రక్తము దానిని వెలుపలికి వెడలఁగొట్టుటకుఁ బ్రయత్నించును. విషము రక్తములోఁ జేరగానె మనకమితబాధ కలుగును. స్పృహ తప్పును. నోటి వెంట చొంగ కారును. క్రిందపడి గిలగిల తన్నుకొనెదము. నాలోనివిషమును బయటికిఁ దీయుఁడు. మందు వేసి విషమును విఱుచుఁడు. అని రక్తము, నాడులు మనతో మొత్తుకొనును. మనశరీరము తనపోషణకు అక్కఱకురాని అన్యపదార్థములను దనలోనికిఁ దీసికొనుట కొంతమాత్రము నిచ్చగింపదు. పొగచుట్టవాసన ముక్కు భరింపఁజాలదు. నోటిలో వేసికొనిన తిక్కపుట్టును. కడుపులోనికిఁబోయిన వాంతివచ్చును. కావున పొగాకు మనశరీరపోషణకు అగత్యమైనది కాదని స్పష్టపడుచున్నది గదా!

---

9. పొగచుట్ట ఎటుల హానికరము?



విద్యార్థులారా! పైప్రశ్నను గుఱించి మీకు కొంత చెప్పెదను. అజ్ఞానముచేత మీరు చుట్టకాల్చుట వలన హాని లేదని తలంతురు. కాని యది నిశ్చయముగ నన్ని విధముల హానికరము.

దానిలో నేవిధమైనమంచి లేదని నేను నిశ్చయముగఁ జెప్పగలను. అది మిక్కిలి హానికరము.

కాని చాలమంది యది హానికరమని తలంపరు. వలదని హెచ్చరిక చేసినను ఆ చెడ్డ అభ్యాసమును వదలకుందురు. కొంతకాలమైనతరువాత దానిచెడుగును గ్రహింతురు. కాని అప్పుడు దానినుండి తప్పించుకొనుట కడు దుర్లభము. వారి నరముల పటుత్వము తగ్గినప్పుడు, వారి శరీరస్థితి క్షీణించినప్పుడు, వారికి హృదయములో నెడతెగని బాధ కలుగుచున్నప్పుడు ఇవియన్నియు పొగాకువల్ల గలిగినవని యనుకొనెదరు.

చుట్టకాల్చుట చెడు అభ్యాస మని ఋజువుపఱుచుటకు నింక ననేకము లైన కారణములను జెప్పి మిమ్మును విసుకుఁ బుట్టించను. కాని యిదివరలోఁ జెప్పిన విషయములనే క్లుప్తముగా మీకు జ్ఞప్తికిఁ దెచ్చెను.

1. ఇది నీచమైనది. 2. ఇది అనారోగ్యమైనది.
3. ఇది మిగుల హేయమైనది. 4. ఇది అస్వాభావికమైనది.
5. ఇది యొక పిచ్చియలవాటు. 6. ఇది బానిసగాఁ జేయునది.

కనుక బాలకులారా! నేను పైనిజెప్పిన విషయములను బాగుగ నాలోచించి యీ దురభ్యాసమును మానవలెనని గట్టిగ మీకు సలహా నిచ్చుచున్నాను.

చుట్టకాల్చుటవల్ల హాని ఏమి? అను ప్రశ్నకుఁ దగినంత ప్రత్యుత్తర మియ్యఁబడినదని పైవిషయములను జదివిన ప్రతి మంచిబాలుఁడు నొప్పుకొనక తప్పదు.

కాని యింతటితో పూర్తియైనదని చెప్పను. దీనివలన సంభవించుహాని శరీరసంబంధముతోనే గాక బాలురయొక్క

నైతిక, మానసికాభివృద్ధికి సయితము హానిజేయును.

ఈ చెడు అలవాటువలన కొంతమంది బాలురు సులభముగా మోసపోవుచున్నారు. ఈ దురభ్యాసము వారి తలిదండ్రులకును, స్నేహితులకును దెలియకుండుటకుఁ బ్రయత్నింతురు. అటులనే యితర విషయములందును నితరులను మోసపుచ్చ ప్రయత్నింతురు. నిశ్చయముగా నిది హానికరము.

ఈ దురభ్యాసము అలవడిన కొద్ది దినములకె అది వానిని దాసునిగాఁ జేసికొనును. అతడు దీనిని లోబఱచుకొనుటకు మాఱుగ దానికే అతడు దాసుఁడగును. నిశ్చయముగా నిది హానికరము.

ఎల్లప్పుడు చుట్టకాల్చవలెనను అభిలాషను దృప్తిపఱచుటకు వారివద్ద నున్న డబ్బు చాలక నితరులయొద్దనుండిగాని తలిదండ్రులయొద్ద నుండిగాని దొంగిలించుటకుఁ బ్రయత్నింతురు. ఇందువలన వారికి దొంగతనము అలవడుచున్నది. నిశ్చయముగా నిది హానికరము.

ఇది నిజముగా స్వలాభాపేక్షను బుట్టించును. నిశ్చయముగా నిది హానికరము.

ఎట్టిమేలును జేయక హానిని గలిగించునట్టి యీ దురభ్యాసమునకు డబ్బును వ్యయపెట్టుట వారికి నిశ్చయముగ డబ్బునందు నిర్లక్ష్యమును బుట్టించును. నిశ్చయముగా నిది హానికరము.

చెడ్డ అలవాటులు నొకదానితో నొకటి సంబంధించియుండి యొకదాని కొకటి తోడగును. నిశ్చయముగా నిది హానికరము.

పెద్దవారిని చూచి యెంతమంది బాలురీ దురభ్యాసమును అలవాటుచేసికొనుట లేదు. నిశ్చయముగా నిది హానికరము.

మన బాలురకు చుట్టలు కాల్చుటవలన గలిగిన హాని యింతవఱకు ముఖ్యముగా శరీర, మానసికములకు సంబంధించి యున్నదని చెప్పితిని. ఇంతకన్న నెక్కువయైనమరొక హానిని గూర్చి చెప్పవలసి యున్నది.

బాలురు చుట్టను గాల్చుట వారిదేహములకు హానికరమని రుజువుపఱచఁ బడినప్పుడు ఇక దానిలో మునిగి తేలుట నిజముగ నది యొకపాపమనికూడ చెప్పవచ్చును. దేవుని వాక్యమునుబట్టి మన దేహములు "దేవుని ఆలయములు" కనుక మనదేహములను అపవిత్రము చేసికొనఁగూడదు. మనము సదా మనదేహములను పరిశుభ్రముగాను, ఆరోగ్యముగాను, బలముగలవిగాను నుంచుకొనవలెను.

"మనదేహమును అపవిత్రము జేయుట మిగుల పాపము"

"ఏమనుష్యుఁడైనను ఈశ్వరుని ఆలయమును అపవిత్రమును జేసిన, అట్టివాఁడు నాశనమగును.

బాలకులారా! పొగాకు మిగుల హానికరమైనదని గ్రహించినతరువాత ఈదురభ్యాసమును మానుకొను టెట్లు?

అని మీకు శంకగలుగవచ్చును. దీనివిషయమై ఒక రిట్లు చెప్పి యున్నారు.

“ఈ పొగాకు అభ్యాసమును బోగొట్టుకొనుటకు సరియైనమందు లేదు. “నేను పొగాకును ముట్టను” అని దృఢ సంకల్పము చేసికొనుటతప్ప వేరుమార్గము లేదు. ప్రతిదినము “పొగాకును మానెదను” అను వాక్యమును, దాని మీద వాంఛపోవువఱకు మంత్రమువలె జపించిన సులభముగ నీపిశాచమునుండి తప్పించుకొనవచ్చును. ముఖ్యముగా నీ యభ్యాసమును వదలిన మూఁడవ దినము చాల కష్టమైన దినము. ఈదినము గడచిన నిఁక నీదయ్యమునుండి తొలగితి నని ధైర్యముతోఁ జెప్పవచ్చును.

బాలురను నీ దురభ్యాసమునుండి తొలగించుటకు నోటిలో ద్రవమును బుట్టించునట్టి “పెప్పరుమెంటు బిళ్లలవంటి పంచదారబిళ్లలు” చాలసహకారులని కొందఱు చెప్పుదురు.

బాలునకుచుట్ట త్రాగవలెనని అభిలాష గలిగినప్పుడు జేబులోని పంచదార బిళ్లను తీసికొని నోటిలో వేసికొనవలెను. ఈవిధముగా చేయుచువచ్చిన పొగాకు అలవాటు పోవచ్చును. “నేను పొగాకును ముట్టను” అను మనోనిశ్చయము చేసికొనినగాని యెటువంటి బిళ్లలయినను పనిచేయజాలవు. కాన మనోనిశ్చయము ముఖ్యమైన మందు.

బాలకులారా !

“నేను పొగాకును ముట్టను. ముట్టను.” అను శపథమును బట్టుఁడు. దేవుఁడు మీకు సాహాయ్యము జేయును.

కడమాట. బాలురకు బోధ.

నాప్రియమైన విద్యార్థులారా!

పొగాకునుగుఱించి మీరు కొంత నేర్చుకొనియుంటిరి. ఇప్పుడు పొగాకు విషపదార్థమనియు అది యుపయోగించిన హానిగలుగుననియు మీకు స్పష్టముగా తెలిసిన దని నమ్ముచున్నాను. మీలో నెవరైన నీదురభ్యాసమునకు అలవాటుపడిన తత్క్షణమె మానుఁడు. మీస్నేహితు లెవరైన నీదురభ్యాసమును చేయుచున్న వారికి నీవిషయమై చెప్పి మాన్పింపుఁడు. కోమలముగా నున్న మీదేహములను బాడుచేసికొనకుఁడు. మీతల్లి పాలుపోసిపెంచిన శరీరమును విషముపోసి నాశముచేయవద్దు. చిన్నతనములో మీదేహములను జాగ్రత్తగా కాపాడుకొంటిరా, వృద్ధాప్యము వచ్చినను మంచి బలముగలవారుగా నుందురు. మిమ్ము నే రోగము నాశింపదు. మీకు పుట్టుబిడ్డలు సయితము మంచి బలాఢ్యులుగా నుందురు. మీరు బాగుపడుదురు. మీదేశము బాగుపడును.

ఈ దురభ్యాసపిశాచమును నెదుర్కొనుటకు మీకు శక్తిచాలనిచో సర్వరక్షకుఁడైన పరమేశ్వరునిసాహాయ్యమును గోరుఁడు. ఆయన యందు విశ్వాస ముంచుఁడు. ఆయన మిమ్మును తప్పక రక్షించును.

సమాప్తము.

రెండవ భాగము



ముందుమాట

పూర్వము సురాపానము పంచమహా పాతకములలో నొకటిగా నెంచఁబడియుండెను. దీనికి నిదర్శనముగా నొక పురాణకథ కలదు. బృహస్పతికుమారుఁడైన కచుని రాక్షసులు చంపి దహనముఁజేసి యాబూడిదను మద్యములోఁ గలిపి తమ గురు వగు శుక్రాచార్యునకుఁ ద్రావనిచ్చిరి. తరువాత శుక్రాచార్యుఁడు దీనిని గ్రహించి మద్యపానము ఘోర పాప మని యెల్లరకుఁ దెలిపెను. భారతములోని యీక్రింది పద్యమువలన నది స్పష్టపడుచున్నది.

క॥ భూసురు లాదిగఁ గలజను ।
లీసుర సేవించిరేని నిది మొదలుగఁ బా ।
పాసక్తిఁ బతితు లగుదురు ।
చేసితి మర్యాద దీనిఁ జేకొనుఁడు జనుల్ ॥

మరియు సురాపానము సప్తవ్యసనములలో నొకటిగా భావించినట్లు భారతములోని యీ క్రింది పద్యమువలనఁ దేటపడుచున్నది.

గీ॥ వెలఁది జూదంబు పానంబు వేఁట పలుకు ।
ప్రల్లదంబును దండంబు పరుసదనము ।
సొమ్ము నిష్ప్రయోజనముగ వమ్ముసేఁత ।
యనెడి సప్తవ్యసనముల జనదు తవుల ॥

పూర్వము నీచజాతులవారిలోఁ గొంతమంది మాత్రము త్రాగుచుండెడివారు. కాని యుత్తమజాతులలో బొత్తిగా లేదు. ఎవరైనను నోటి చాపల్యముచేతఁ ద్రాగినను నట్టి వారిని సంఘబాహ్యులనుగాఁ జేసియు, పంక్తిభోజనమియ్యకయు నగౌరవముగా జూచుచుండెడివారు. ఇప్పు డట్టిసంఘభీతి లేకపోఁగా అట్టివారిని గౌరవించునంతటి దుస్థితిగూడ వచ్చినది.

సకలజనులకు నిత్యావసర మగు ఉప్పు, పప్పుదుకాణములు లేని పల్లెలలో సయితము నీ కల్లుదుకాణములు వీధికి యొకటి రెండువంతున నున్నవి. పూర్వము మనదేశములో చౌకగా నమ్ము ఈత కొబ్బరి తాటికల్లులను త్రాగుచుండెడివారు. ఇప్పుడు వెలగల విదేశసారాయములు వచ్చినతరువాత వానిని త్రాగమరగి యిల్లును, ఒళ్లును గుల్లచేసికొనుచున్నారు. త్రాగుటకు చేతిలో డబ్బులేక యిల్లును, పొలమును అమ్మువారిని, భార్య బిడ్డల నగలనమ్మువారిని నెందరినో చూచుచున్నాము. వీరు తుదకు పకీరులై పూటగంజికైనను లేక యింటివద్ద ఆలుబిడ్డల దుఃకింపఁ జేయుదురు. ఒకఁడొక బీరుసారాయిబుడ్డికి తనభార్య నమ్మెనఁట.

మనదేశములో జరుగు అన్ని నేరములకు మూలకారణము త్రాగుబోతుతనమని పలువురు చెప్పియున్నారు. జారులలోను, చోరులలోను, జూదరులలోను త్రాగనివా రుండరు.

ఇటీవల ప్రభుత్వమువారు నీ త్రాగుడును దగ్గింపవలెనని కల్లు, సారాయి, బ్రాంది మున్నగు మత్తు పదార్థముల మీఁద పన్నులను హెచ్చించిరి. కాని పూర్వము కన్న వచ్చుబడి యధికమయ్యెను.

మఱియు మద్యపానమును దగ్గించుటకు కల్లుదుకాణము లున్న చోటులందు కాఫీ-తేయాకు దుకాణముల నుంచిన చాల నుపయోగకరముగా నుండునని కొందఱు అభిప్రాయపడిరి. వీరి యభిప్రాయము ననుసరించి కొన్ని పట్టణములలో కాఫీ-తేయాకు దుకాణములు వృద్ధిచేయఁబడుచున్నవి. కాని ఇది యెంతవఱకు జయమును గాంచునో చెప్పజాలము. కల్లు దుకాణములలో కల్లును, కాఫీదుకాణములలో కాఫీని త్రాగువారనేకు లుందురు. దీనివల్ల నొక త్రాగుడుకుఁ దోడు మఱొక త్రాగుడుగూడఁ దోడయి ఆరోగ్యమును, ధనమును నాశము జేయునేమో యని భీతి గలుగుచున్నది. మద్యపానమును ఆపుటకు ఆ దుకాణములనే పెట్టకుండ ప్రభుత్వమువారుత్తరు విచ్చుటే తప్ప వేరు మార్గము లేదు.

---

1. మద్యము



ప్రియమైన విద్యార్థులారా!

మన శత్రువులలో నొకటియగు పొగాకును గుఱించి మీరు బాగుగఁ దెలిసికొనియున్నారు. నేఁడు మఱొక ముఖ్యశత్రువగు మద్యమును గుఱించి మీకు జెప్పెదను.

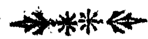
మనకుఁ బ్రాణపదమైన పానీయము నీరు. ఇది శరీర పోషణకు ముఖ్యమైనది. జలము దేహమునంతను మృదువుగా నుండునట్లు చేయును. మెదడు, నరములు, చర్మము మొదలగు వానిని మృదువుగానుంచును. నీరులేనిచో చర్మము ఎండి పోవును. అవయవములు సరిగా వంగవు. మెదడు సరిగాఁ బనిఁ జేయఁజాలదు.

మఱియు నీరు ఆహారమును ద్రవరూపముగా మార్చి రక్తములో గలియునట్లు చేయును. ఆహారపదార్థములను జీర్ణింపఁ జేయుటలో నెక్కువగా దోడ్పడును. ఆహారమును వ్యాపింపఁ జేయుటకును, కల్మషపదార్థమును వెలుపలికిఁ ద్రోసివేయుటకును శరీమందు తగినంత నీరు అవసరము.

పాలలో 100 కి 88 పాళ్లు జలమున్నది. తక్కిన 12 పాళ్లలో జున్ను, వెన్న, పంచదార, ఉప్పులు జేరియున్నవి. పాలు, నీళ్లు మనుష్యునికి స్వాభావికములైన పానీయములు.

నీరును త్రాగి మృగములు పక్షులు ఆరోగ్యదశలో నున్నవి. పక్షులు మిక్కిలి యెత్తుగా నాకసమ్మున నెగురును. ఒంటెలు బహుదూరము ప్రయాణము చేయును. ఏనుఁగులు గొప్పబరువులను మోయును. ఇవి యన్నియు స్వాభావికమైన జలమునే త్రాగుచున్నవి. మద్యసారము అట్టిపానీయము గాదు. ఇది దేహమునకు హానిఁ జేయును. జంతువులు, పిట్టలు మద్యమును ముట్టవు. ఒకగిన్నెలో నీరును, మఱొక గిన్నెలో మద్యమును బోసి వానిముందుంచిన నవి నీటినే త్రాగును. మద్యమును ముట్టవు. జంతువులు సయితము ముట్టనిదానిని మనుష్యులు అమితముగాఁ త్రాగుచున్నారు. మానవులు జంతువులకన్న శ్రేష్ఠులనియు, వివేకము గలవారనియు చెప్పుదురు. కాని కొన్ని విషయములలో మనుష్యులు జంతువులకన్న మిగుల హీనులుగా నున్నారు. ఇది మిగుల లజ్జాకరము.

2. మద్యమును జేయు విధము.



ఇది రెండు విధములుగాఁ జేయఁబడును. బియ్యము, జొన్నలు మొదలగు ధాన్యములను బిండిగాఁ జేసి నీళ్లలోఁ గలిపి పులియఁ బెట్టుదురు. ఈ పులిసిన ద్రవపదార్థమును బట్టీ పెట్టి కాచుదురు. కాచగా వచ్చిన సారమె మద్యసారము.

తాటి, ఈత, కొబ్బరి మొదలగు చెట్లయొక్క రసమును దీసి పులియఁబెట్టుదురు. ఇది మొదట తియ్యగానుండి పులిసిన కొలఁది పొంగి విషకలితమై మత్తును గలిగించు పదార్థమగును. ఇది రెండవ విధము.

వీనినే కొద్దిమార్పులు జేసి యనేకములైన సారాయములను జేయుచున్నారు. వానిలోఁ గొన్ని పేర్లను జెప్పెదను. బీరు, సీడరు, పెర్రి, పోర్టు, వైను, షెర్రీ, జిన్, రం, విస్కీ, బ్రాంది. ఇవి యన్నియు విదేశ సారాయములు. వీనికి వెల హెచ్చు. పూర్వము మనదేశమందు కొబ్బరి, ఈత తాటి కల్లులను వాడుచుండెడి వారు. వీనివెల చాలతక్కువ. మఱియు నివి విదేశ సారాయములకన్న తక్కువ ఘాటును, మత్తును గలవి. బీరు అనెడి సారాయములో నూటికి 7 భాగములు మద్యసారముండును. వైను, షర్రీ మొదలగు వానిలో నూటికి 9 నుండి 22 భాగములు మద్యసారముండును. జిన్, బ్రాంది, విస్కీ, రం, మొదలయిన వానిలో నూటికి 40 నుండి 56 భాగములు మద్యసారముండును.

మద్యసారము యొక్క పని.

ఇది ఘాటును గలిగించెడి వస్తువు. ఔషధములలో నిది పాషాణముల తరగతిలోఁ జేర్పఁబడినది. ఇది దేహమునకు మంటను, మత్తును, ఉద్రేకమును గలిగించును. కిరోసీను నూనెవలె నిది వత్తిలేకుండ మండెడి వస్తువు. దీనిని మరియే

యితర వస్తువుతోనైనను మిళితముచేసి దేహమునకుఁ బూసిన దేహమంతయు కంది పుండగును. అటులె యిది మన దేహములోని అన్నకోశము యొక్క మృదువగు పొరలను గాల్చి పుండు చేయు ననుటకు సందియము లేదు.

మద్యసారము చలువను బుట్టించు వస్తువని చెప్పుదురు. కాని అది నిజముకాదు. అది దేహములోఁ బ్రవేశించి యుద్రేకమును బుట్టించును. తరువాత పూర్వము కన్న మిక్కిలి బలహీనమును, మాంద్యమును గలిగించును. ఇది రక్తములోని నీరును బీల్చివేయును. నీరు తఱిగిన కొలఁది దాహముపుట్టి యమితముగాఁ ద్రాగ నిచ్చబుట్టును. త్రాగుబోతులు తప్పత్రాగుట కిదియె కారణము. అధికముగాఁ ద్రాగిన కొలఁది రక్తము గడ్డకట్టును.

దీనికొక దృష్టాంతము నిచ్చెదను.

రెండు మూఁడు కోడిగ్రుడ్లను దెచ్చి వానిలోని పసుపు రంగుగల సొనను దీసివేసి మిగిలిన తెలుపు సొనను నొక గిన్నెలోఁబోసి రెండు మూఁడు మిల్లిగరిటెల సారాయమును నందులో గలిపిన నొకటి రెండు నిమిషములలో నాసొన గట్టిపడును. అదేవిధమున మన దేహములోని రక్తమును గడ్డకట్టునటులఁ జేయును.

మన శరీరములోఁ బ్రాణాధారమగు కొన్ని జీవాణువులు గలవు. మద్యము ఆయణువులలోని ప్రాణవాయువున్ను

బీల్చి ముడుచుకొనునట్లు చేయును. అందువలన జీవమునకు మూలాధారమైన శ్వాసధర్మము చెడిపోవును. మద్యముతోఁ గూడిన యేపానీయమైనను దేహములో నేదోయొక కీడును గలిగింపక మానదు. 500 భాగములలో నొక భాగమైనను నిది దేహములో నిలవయున్న నరములన్నిటిని కదలఁజేసి చాల తొందరఁజేయునని రుజువు పర్చఁబడినది.

---

3. జీవకణములు.



మన దేహమునకు మద్యసారము ఎట్టి హానిని గలిగించునో తెలిసికొనుటకు ముందుగ మనశరీరధర్మములను గనుగొనుట ముఖ్యావసరము. మనుష్యుని జీవితమునకు ముఖ్యాధారమైనది యొకటి గలదు. అది యే జీవకణము. ఇట్టి జీవకణములు అసంఖ్యాకములుగా మన దేహమునందు గలవు. ఇవి కన్నులు సయితము చూడలేనంత చిన్నవిగా నున్నవి. వీనిలో కొన్ని అంగుళములో మూఁడువేల భాగమంత చిన్నవిగా నుండును. కనుకనే వీనిని మనము భూతద్దము సాహాయ్యమున మాత్రమె చూడగలుగుదుము.

ఈ జీవకణములు మనుష్యుని దేహమందేగాక వృక్షవర్గమందును జంతువర్గము నందును గలవు. ప్రతిజీవజంతువు ఆరోగ్యముగా నుండవలెనన్న వానిలోని జీవకణములు

ఆరోగ్య దశలో నుండవలెను. జీవకణముల కెట్టిహాని గలిగినను నాశమునకు హేతువగును.

మద్యసారము వలన వృక్షవర్గమున కెట్టి హాని కలుగు చున్నదో విచారింతము. డాక్టరు రిడ్జిదొరగారు కొన్ని శోధనలను జేసి యిట్లు చెప్పి యున్నారు. ఒక గ్లాసులో మంచి నీరును, ఒక గ్లాసులో కొద్దిగా మద్యసారము గలిపిన నీరును, ఇంకొక గ్లాసులో నెక్కువగా మద్యసారము గలిపిన నీరునుబోసి అందులో విత్తనము లుంచఁబడెను. నీరు బోసిన గ్లాసులోని విత్తనములు బాగుగ మొలకలెత్తెను. కొద్దిగ మద్యసారము గలిపిన గ్లాసులోని విత్తనములు బాగుగ ఉబకక, మొలకలెత్తక ముడుచుకొని పోయెను. అధికముగా మద్యసారము గలిపిన గ్లాసులోని విత్తనములు నల్లఁబడి చెడిపోయెను.

పచ్చని ఆకులుగల మొక్కలకు మద్యసారమువల్ల నెట్టి చెఱుపుగలుగునో ఆలోచింతము.

నీళ్లలోఁగొద్దిగా మద్యసారమును గలిపి ప్రతిదినమును మొక్కలపై జల్లుచుండిన ఆకుల మొక్క పచ్చని రంగు మారి పోవును.

మరియు రెండు మొక్కలను దీసికొనివచ్చి ఒకదానికి నీరును, ఒకదానికి మద్యసారము గలిపిన నీరును బోసినచో, నీరుపోసి పెంచిన మొక్క ఒక అడుగు పెరిగిన రెండవ మొక్క అరడుగు మాత్రమె పెరుగును. మరియు రంగు సయితము మారిపోవును.

ఇఁక మద్యసారమువలన జంతువర్గమున కెట్టిహాని కలుగునో తెలిసికొనెదము.

ఒక సీసాలో మంచినీరును, మఱొక సీసాలో సారాయమును గలిపిన నీరునుబోసి అందులో చేఁపలుంచఁబడెను. మంచినీరులోనున్న చేపలు బాగుగనీదుచు మెలగుచుండెను. మద్యము కలిసిననీరులో చేపలను వదలినప్పుడు నిమిషమునకు డెబ్బదినాలుగు (74) సార్లు వాని ఱెక్కలను గదిలించుచుండెను. రెండు నిమిషములైన తరువాత నవి ముడుచుకొని పోయి సీసా అడుగుభాగమునకుఁ బోయెను. ఆయిదు నిమిషములలోఁ జేఁపలన్నియును జచ్చిపోయెను.

తరువాత యిట్టిశోధనలే గ్రుడ్లు, పురుగులు, ప్రాకెడి జంతువులు, కప్పలు మొదలగు చిన్నచిన్న ప్రాణులమీఁదఁ జేయఁబడెను. తుదకు మద్యసారము జీవముగల ప్రతిప్రాణికి హానిని గలిగించునని నిర్ధారణచేయఁబడెను.

ప్రొఫెసరు హాడ్జిగారు కుక్కలకు, పిల్లులకు మద్యము నిచ్చి కొన్ని శోధనలను జేసి యిట్లు చెప్పిరి.

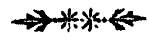
"కుక్కలకు కొద్ది కొద్దిగా మద్యమునిచ్చిన వానికి స్వాభావికమైన చేష్టలయందు మార్పుగలుగును. పిరికిఁదనము గలుగును. నరముల పటుత్వము తగ్గును. దూరపు ఈలలు, గంటల ధ్వనులు వినఁబడవు. కండ్లుమూసికొని మత్తుగాఁ బరుండును.

పిల్లులకు మద్యమును గొద్దిగా పాలలోఁ గలిపియిచ్చిన భాగుగ ఆటలాడుకొనఁజాలవు. ఎలుకలను దినవలెనను అపేక్ష యుండదు. కుక్కలనుజూచిన భయముండదు."

కావున మద్యసారము వృక్షవర్గమునకును జంతువర్గమునకును హానికరమని స్పష్టపడుచున్నది.

---

4. నాడులు - మెదడు.



తంతి ఆఫీసునుండి బయటికివచ్చు తీగెలవలె మెదడునుండియు, వెన్నుపామునుండియు సన్నని నరములు దేహమందలి యన్ని భాగములకు వ్యాపించియున్నవి. వీనికి నాడులనిపేరు. మన శరీరావయవములు జేయు అన్ని పనులకు నీనాడులే యాధారములు. మన ఊహలకును, జ్ఞాపకశక్తికిని, మనస్తాపమునకును నీనాడులె హేతువులు. ప్రతికండరము యొక్క కదలికయు నీనాడులవలననే గలుగుచున్నది. ఈ నాడుల సాహాయ్యమువలననే గ్రంథులనుండి జీర్ణరసములు స్రవించుచున్నవి. శరీరమంతయు నాహారములేక శుష్కించినను నీనాడులు మాత్రము తమ బరువులో తగ్గిపోవు.

మద్యసారము దేహములోని నాడుల కెట్టిహానిని కలిగించునో తెలిసికొనెదము. శరీరములోని నరముల విజ్ఞాన

మును మూఁడు విధములుగా విభజింతము. (1) మెదడు. (పెద్దది, చిన్నది) (2) వెన్నుపాము. (3) నాడులు.

మెదడు.

ఇది శరీరమున కంతకు ప్రధానమైనది. జ్ఞానేంద్రియములకే గాక జీవావయవములగు గుండెయొక్కయు, ఊపిరితిత్తులయొక్కయు బనుల కిది యాధారభూతమై యున్నది.

మనము తలంచెడి తలంపులకు జన్మస్థానము మెదడు. అది మెత్తగానుండును. మెదడు ముప్పదిసంవత్సరములవఱకు బెఱుగుచుండును. మద్యసారము మెదడును గట్టిపఱచును. మరియు రక్తమును మెదడునకెక్కించి దాని నెఱ్ఱగాఁ జేయును. మెదడొక తంతి ఆఫీసువలె నున్నది. సమాచారములను దీసికొనివచ్చుటకు, తిరిగి తీసికొనివెళ్లుటకు తంతి తీగెలవలె జ్ఞాననాడులును, చలననాడులును నున్నవి. దీపముమీఁద వ్రేలుంచిన చేయి కాలిపోవుచున్నదని సమాచారము వచ్చును. అప్పుడు మెదడు దీపము మీఁదనుండి చేతిని దీయమని కబురు బంపును. ఇట్టి పనులన్నియు నాడుల సాహాయ్యముననే జరుగుచుండును.

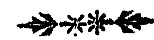
త్రాగుబోతులుఁ తూలుచు నడచుటకుఁ గారణమేమి? వారి జ్ఞాననాడులు మద్యపానమువలన బలహీనములై మెదడు యొక్క యుత్తరవులను గాళ్లకుఁ బాదములకు నందఁజేయ లేక పోవును. కనుకనే త్రాగుబోతులు తూలుచు నడచుచుందురని గ్రహించవలెను.

మెదడునుండియు, వెన్నుపామునుండియు సన్నని నరములు దేహమంతయు నల్లుకొని యున్నవని తెలిసికొని యున్నాము. మద్యసారము గర్భములోఁ జొచ్చి జీవనాడుల ద్వారా మెదడునకుఁ బోవును. అప్పుడు మెదడు సరిగా నాలోచింపఁ జాలదు. జ్ఞాపకశక్తి మందగించును. మనస్థిమిత ముండదు. మనము త్రాగుబోతులను జూచి యున్నాము. వారు కారణములేకయే మాటలాడుదురు. ఏమిమాటలాడు చున్నారో వారికి తెలియదు. మత్తుయెక్కినకొలఁది మైమఱతురు. దేహముపై గుడ్డలున్నది లేనిది వారికిఁ దెలియదు. కన్నులు చూచుచుండును. చెవులు వినుచుండును. కాని వారిమెదడు సరియైన స్థితిలో లేనందున మిగత అవయవము లన్నియు కొఱగానివిగా నుండును.

మద్యసారము వెన్నుపాముద్వార దేహమంతయుఁ బ్రవేసించి నాడులయొక్క స్వధర్మమునకు భంగమును గలిగించును. కాళ్లయందలి నాడులు భూమిపై సరిగా నిలువ జాలవు. ప్రతినరమును బైకిలాగికొని పోవుచుండును. అందు వలననే త్రాగుబోతులు అటునిటు తూలుచు నడుచుచుందురు. ఉపాధ్యాయుఁడు లేని తరగతిలోని బాలురు ఏ విధముగా నాడుచు పాడుచు స్వేచ్ఛగా నుందురో అట్లులే దేహమున కంతకు గురువగు మెదడు సరియైన స్థితిలో లేనందున నాడు లన్నియు యథేచ్ఛగా నియమముదప్పి సంచరించు చుండును.

అతిగా త్రాగువారికి మెదడుచెడి పిచ్చి పుట్టును. మూర్ఛ వచ్చును. త్రాగుబోతులకు ఆలుబిడ్డలయందు ప్రేమ యుండదు. ధనముమీఁద లక్ష్యముండదు. తనదేహముయొక్క సుఖమును గోరరు. సత్యమునకు దూరులగుదురు. తన ప్రాణముమీఁద నెటుల లక్ష్యములేదో అటులే యితరుల ప్రాణము దీయుటయందును లక్ష్యముండదు. సదా అతికోప ముతో నుందురు. వెఱ్ఱిచూపు చూచుచుందురు. కన్నులు నిప్పుకణములవలె నెఱ్ఱగానుండును. నరములు లాగికొని పోయి పక్షవాతముపుట్టును. కొందఱికి నోరుగాని, చెయ్యిగాని కాలుగాని పడిపోవును. ఈలక్షణములన్నియు మెదడు సరియైన స్థితిలో లేకపోవుటచే సంభవించునని గ్రహింపవలయును.

5. శోధనలు.



మద్యసారమువలన జ్ఞాపకశక్తికి, యోచనా శక్తికి నష్టము గలుచున్నదని క్రెప్లీన్ దొరగారు కొన్ని శోధనలను జేసి యిట్లు చెప్పిరి.

(1) కొందఱికి ఒక ఔన్సు సారాయము నిచ్చి పుస్తకమును జదివించగా వడివడిగా తప్పులతోఁ జదివిరి. అంకెలనిచ్చి కూడించగా సరిగా కూడ లేకపోయిరి.

(2) ఒకరికి ప్రతిదినము అరగంటవంతున ఆఱు దినములు కూడిక లెక్కలను జెప్పగా దినదినము నభివృద్ధిగా గనఁబడెను.

ఏడవ దినమున కొంచెము సారాయము నిచ్చి పూర్వమువలె లెక్కలను జెప్పగా అభివృద్ధి యేమియుఁ గనఁబడలేదు. కాని తెలివి తగ్గుచు వచ్చెను. పందొమ్మిదవ దినమున సారాయియిచ్చుట మానివేయఁబడెను. తత్క్షణమె అనాఁడు కొంత తెలివిగా కూడగలిగెను. తిరిగి యిరువదవ దినమున కొంచెము సారాయి యివ్వఁబడెను. అనాఁడు సరిగా కూడలేకపోయెను.

(3) మరియు క్రెప్లిఁగారు మఱొక నిదర్శన మిచ్చిరి. కొన్ని సంఖ్యలను వరుసగా వేసి యవి కంఠత వచ్చువఱకు వల్లించునట్లు కొందఱిని యేర్పాటు చేసెను. సారాయి త్రాగనివారు నూరు సంఖ్యలను నలుబదిసార్లు వల్లించి తప్పులు లేకుండఁ జెప్పగలిగిరి. కొద్దిగ సారాయి పుచ్చుకొనినవారు అఱువదిసారులు వల్లించినను అఱువది సంఖ్యలనైన జ్ఞాపక ముంచుకొనలేకపోయిరి.

దీనినిబట్టి మద్యసారము జ్ఞాపకశక్తిని బోగొట్టునని స్పష్టపడుచున్నది గదా!

(4) మద్యసారము పుచ్చుకొనినవారిని, పుచ్చుకొనని వారిని అచ్చుఆఫీసులో నుంచి అక్షరములు కూర్చుపని నియ్యగా

అందు సారాయి త్రాగనివారికన్న త్రాగినవారు చాలతక్కువ పనినిఁ జేసినట్లు నిర్ధారణ కాఁబడెను.

(5) రైలువారి లాంతరుల మాదిరి ఎఱుపు, పచ్చ రంగులుగల లాంతరును దెచ్చి యొకసారి యెరుపు అద్దమును మఱొకసారి పచ్చ అద్దమును నీవిధముగా మార్చిమార్చి చూపగా మద్యపానము చేసినవారు తాఱుమాఱుపడి సరిగాఁ జెప్పలేక పోయిరి.

(6) మద్యసారము నరములయొక్క పనికి నష్టమును గలిగించునని ఋజువు పఱచుటకు డాక్టరు పార్కస్‌గారు ఇట్లు చెప్పిరి.

సమాన వయస్సును, బలమును గలిగిన కొంతమంది శిపాయిలను రెండు జట్టులుగాఁ జేసి యొక జట్టుకు సారాయమును నిచ్చుచు, మఱొక జట్టుకు సారాయము లేకుండ నుంచిరి. కొన్ని దినములయిన తరువాత మద్యమును అలవాటు చేసికొనిన జట్టువారు వెళ్లి తమ్మును నీత్రాగుడు జట్టులోనుండి తొలగించిన ఎక్కువ పనిని జేసి ఎక్కువ డబ్బును సంపాదించుకొనగలమని వారి యధికారితో విన్నవించుకొనిరి.

(7) ఆఫ్రికాలోని లేడిస్మిత్తు అను పట్టణములో పట్టుపడియుండిన శిపాయిలను విడిపించుటకై పంపఁబడిన ముప్పది వేల (30,000) దండులో ముందుగా నలసి నేలఁబడినవారు

ఎవరు ? పొట్టివారుకారు. చిన్నవారుకారు. ముసలివారు కారు. కాని మద్యసారమును ద్రాగ నలవాటు పడినవారే. "వీరు త్రాగుబోతులు" అని పెద్ద అక్షరములతో ముఖముపై వ్రాయఁబడినట్లుగా వారు ముందుగా నలసి నేలఁబడిపోయిరి. అని సర్ ఫ్రెడ్రిక్ ట్రెవ్సుగారు తెలియజేసిరి.

మన ప్రభువైన శ్రీ జార్జి చక్రవర్తిగారు మద్యపానమును గూర్చి యిట్లు చెప్పియున్నారు.

"ఇది మహాసంగ్రామ సమయము. మన దేశములో నెవరును నొకబొట్టయినను మద్యసారమును ముట్టకూడదు. నేను నేటినుండి మానివేయుచున్నాను." శ్రీచక్రవర్తిగారిట్లు ఉత్తరువు నిచ్చుటకుఁ గారణమేమి? త్రాగుడు అభ్యాసముండిన శిపాయిలు యుద్ధములో సరిగా నిలఁబడి ధైర్యముతోఁ బోరాడలేరు. శత్రువులను సరిగాగురిపెట్టి తుపాకీతోఁ గాల్పలేరు. మరియు ధనము నష్టముగ అమితముగా వ్యయమగును. ఇవియె ముఖ్యకారణములు.

కాన మనదేశీయులు సర్వతము మన రాజుగారి యుత్తరువును శిరసావహించి త్రాగకుందురుగాక!

---

౬. జీర్ణసాధన వివరణము.



అన్నకోశము.

అన్నకోశమనఁగా, జీర్ణాశయము, కడుపు, గర్భకోశము అనిపేళ్లు. బాలకులారా! మీరు కార్ఖానాను జూచియుందురు.

అక్కడన్ని పనులును జరుగుచుండును గదా. అటులనే మన అన్నకోశములో సయిత్తము పని జరుగుచుండును. మనము తినుపదార్థమంతయుఁ బక్వముకాఁబడి ద్రవరూపమునకు మార్చఁబడును.

అన్నకోశము మృదువైన సన్నని పొరలతోఁ గూడుకొనిన యొక తోలుతిత్తివంటిది. దీని యాకారము జిల్లేడు కాయవలెనుండును. మనము భుజించు ఆహారమంతయు నోటినుండి కంఠనాళము ద్వారా జీర్ణాశయమునకుఁ జేరును. మొదట ఆహారము నోటిలోనియుమ్మి నీరుతో బాగుగ నమలఁబడి ద్రవరూపమున జీర్ణాశయమునకుఁ బోవును. అక్కడ జీర్ణరసములను స్రవింపఁజేసెడి గ్రంథులు దాదాపు ఏఁబది లక్షలుండును. అన్న కోశములోని పొరలయొక్క కదలికవలన నాహారము జఠర రసముతో బాగుగ కలిసిపోవును. జీర్ణాశయముయొక్క పొరలు సన్నని నరముల సాహాయ్యమునఁ గదలుచుండును. ఇవి వెన్నుపామునకును, మెదడునకును సంబంధమును గలిగియున్నవి. ఈనరముల చలనమునకేవిధమైన యాటంకము గలిగినను జీర్ణశక్తి మందగించును. జీర్ణాశయములో జీర్ణముకాగా మిగిలినపదార్థము ప్రేగులలోనికి (ఆంత్రములు) నెట్టఁబడును. అక్కడనున్న పైత్యరసముతోను, మధుర రసముతోను బూర్తిగా జీర్ణమైపోవును. దీనినిబట్టి మనముతినుపదార్థము మొదట నోటిలోను,

తరువాత జీర్ణాశయములోను, కడపట ఆంత్రములలోను జీర్ణమగుచున్నదని గ్రహింపవలెను.

మననోరు మొదలుకొని క్రిందనున్న ఆంత్రములవఱకు నుండు మార్గము సన్నని పొరతో గప్పఁబడియున్నది. బాలకులారా! మీరు అద్దములో నోరు తెఱచుకొనిచూచుకొనుఁడు. మీ నోరంతయు నెఱ్ఱనిపొరతోఁ గప్పఁబడియున్నట్లు గనఁబడును. అట్టి పొర గొంతులోను అన్నకోశములోను, ప్రేగులలోను గప్పఁబడియున్నది. ఈపలచని పొరక్రింద సన్నని రక్తనాళము లున్నవి. నోటికెట్టి ఘాటుగల పదార్థము సోకినను అందలి సన్నని పొర అంతయుఁ బాడగును. మనదేహముపైనున్న చర్మముకన్న లోపలనున్న పొరకెక్కువ గ్రహణశక్తి గలదు. మద్యసారమువంటి ఘాటుగల పదార్థము నోటిలో బోసికొనిన అందలిపొర తెల్లబారి మొద్దు అగును. గ్రహణశక్తి నశించును. ఈపొరక్రిందనుండు రక్తనాళములకు రుచిని గ్రహించు శక్తిగలదు. పై పొర గట్టిపడి మొద్దగుట చేత పొరక్రిందనున్న రక్తనాళములు రుచిని గ్రహింపఁజాలవు. మనము పోకచెక్కలనుగాని తాంబూలమును గాని వేసికొనిన తరువాత పంచదారను గాని రుచిగల మంచి పండునుగాని తినిన నోరు రుచిని గ్రహింపజాలదు. ఎందుకనఁగా, తాంబూలమువలన నోటిలోనిపొర మొద్దుబారి బెరడు గట్టును. అందువలన రక్తనాళములకు రుచిని గ్రహించు

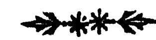
అవకాశము గలుగుట లేదు. అటులే సారాయి త్రాగుటవలన నోటియొక్క శక్తి పాడగుచున్నది.

సారాయి త్రాగుటవల్ల రక్తనాళములకు ఉద్రేకము గలిగి జాఠర రసము, ఉమ్మినీరు అమితముగా నూఱును. మనము నోటిలో అన్నపుముద్ద వేసికొనిన ఆముద్దకు కావలసినంత ఉమ్మినీరు మాత్రమే నోటిలో నూఱును. సారాయి త్రాగుటవల్ల నీ జీర్ణరసములు అమితముగా స్రవించును. ఇది తెమడ రూపమున త్రాగుబోతుల గొంతులలోనుండి బయటికి వచ్చుచుండును. మరియు గొంతుయొక్క వెనుక భాగమంతయు కదలబారి తెమడ యెడతెగకుండ వచ్చుచుండును.

కావున సారాయిని ముట్టగూడదు. రుచిచూడగూడదు.

---

7. మద్యము - పరగడుపు.



జీర్ణాశయమునకు మద్యమువల్లనేమి హానిగలుగునో విచారింతము.

మద్యమును పరగడుపున పుచ్చుకొనిన జీర్ణాశయములోని జాఠర రసము ఊరెడిగ్రంథులు చెడిపోవును. రక్తనాళము లుబ్బరించుటచేతను, గ్రంథులనుండి జాఠర రసము

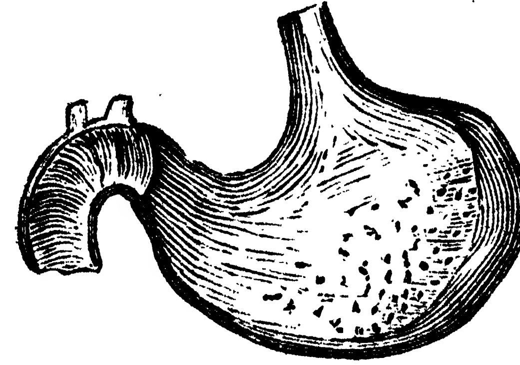
అమితముగా స్రవించుటచేతను, జీర్ణాశయముయొక్క మృదువగు పొరలు ఎఱ్ఱనై నిగనిగలాడుచుండును. పరగడుపు అగుటచేత అనఁగా కోశములో నాహారము లేకపోవుటచేత జీర్ణరసము వృధాగా వ్యయమగును.

జలుబు (రొంప) చేసినప్పుడు ముక్కులనుండి చీమిడి వచ్చునుగదా! అది ఎటుల పుట్టుచున్నదో తెలియునా? లోపలనున్న సన్నని పొరలు తెగి చీమిడిరూపమున వెలుపలికి వచ్చును. అటులే జీర్ణాశయము చుట్టునున్న సన్నని పొరలు సారాయి ఘాటువల తెగి తెమడరూపమున బయటికివచ్చును. ఈ తెమడ అన్నకోశములో నమితముగా నేర్పడుటచేత వాంతులు బుట్టును. అప్పుడు నోటినుండి తెమడ అమితముగా వెలువడును. దీనివలన అజీర్ణవ్యాధి గలుగును.

రక్తములోని జీవకణములయొక్క పైపొర చెడిపోవును. ఇది పూర్తిగా చెడిపోయిన తరువాత గ్రంథులేవిధమైన పనిని జేయజాలకుండును. జాఠర రసము స్రవించుట మానును. కడపట జీర్ణశక్తి పూర్తిగాఁ బాడగును.

జీర్ణాశయము చుట్టునున్న రక్తనాళములును నరములును పటుత్వముచెడి దుర్బలములగును. అన్నకోశము రక్తనాళములతో గూడుకొనియున్నది. ఇది ఉబ్బుటచేత రక్తము సరిగాఁ బారుదలగాక నిలిచిపోవును.

మద్యపానమువలనఁ గడుపులో [illegible] లేర్పడును. జీర్ణాశయము ఎఱ్ఱగా కంది దానిలో చిన్నచిన్న యెఱ్ఱని పొడలు పుట్టును. ఇవి యొక్కొక్కప్పుడు రూపాయంత వెడల్పు గలవిగా నుండును. ఇట్టి యెఱ్ఱని పొడలు లేక పుండ్లు జాఠర రసముయొక్క పనులకు ఆటంకమును గలిగించును. మరియు వీనివలన అన్నకోశములోఁ బురుగులు సయితము పుట్టును.



ఈపటములో గనఁబడు నల్లనిచుక్కలవలె త్రాగుబోతుల అన్నకోశములో నెఱ్ఱని పొడలేర్పడును.

మద్యమును బుచ్చుకొన్నప్పుడు జీర్ణాశయములోని పొరలయొక్క స్థితిగతులను దెలిసికొనుటకై డాక్టరు బీమంటుగారు కొన్ని పరిశోధనలు జేసినట్లు తెలియుచున్నది. ఒక దొరగారికి తుపాకి దెబ్బవలన కడుపులో రంధ్రముపడెను. ఆరంధ్రమును మాన్పుకొనుటకై అతను డాక్టరు బీమంటుగారి వద్దకు వచ్చెను. డాక్టరుగారు మందులువేసి పుండును మాన్పిరి. కాని రంధ్రముమాత్రము గనఁబడుచునే యుండెను. రంధ్రముండినను అతను ఆరోగ్యస్థితిలోనే యుండెను. ఈరంధ్రముగుండా గర్భములో జరుగు పనిని దెలిసికొనవలెనని డాక్టరుగారు అతనికి జీతమిచ్చి తనయొద్దనే యుంచుకొనెను. అతనికి

కొద్దిగా మద్యసారమునిచ్చి యది చేయు పనిని రంధ్రముగుండా కనుగొనుచుండెను. పైనవివరించిన సంగతులన్నియు నిట్టి శోధనల వలననే గనుగొనఁబడినవని గ్రహింపవలెను.

---

8. ఆహారము – మద్యము.



పరగడుపున మద్యమును బుచ్చుకొనిన నేమి హాని గలుగునో పై పాఠమువలనఁ దెలిసికొనియుంటిమి. ఇఁక ఆహారపదార్థముపైన మద్యముజేయుపనిని దెలిసికొనెదము.

మద్యము ఆహారపదార్థముతోఁ జేరినప్పుడది యాహారమును జీర్ణము కానివ్వక జీర్ణకోశమును మందగింపఁజేయును. ఇందులకొక దృష్టాంతము నిచ్చెదను. ఉడకపెట్టని మాంసపు ముక్కనుగాని కోడి గ్రుడ్డునుగాని తెచ్చి మద్యములో వేసియుంచిన అది క్రమముగా గడ్డకట్టును.

మరియు మద్యసారముయొక్క పని యీ క్రింది శోధన వలన బాగుగ విశదపడును.

మన్రో అను యొక డాక్టరుగారు గొడ్డుమాంసమును ముక్కలు ముక్కలుగా నఱికి దూడ కడుపులోని జీర్ణరసముతో గలిపి దానిని మూఁడు బుడ్లలో సమముగానుంచెను. తరువాత ఒక బుడ్డిలో నీళ్లను, రెండవబుడ్డిలో కల్లును, మూఁడవ దానిలో సారాయమును బోసి యుంచెను. తరువాత ఆబుడ్లలోని మాంసము ఈ క్రింది విధముగ మారెను.

కాలము		నీళ్లుపోసిన మాంసపు బుడ్డి.
4	గంటలు.	మాంసము విడిపోవుచుండెను.
8	,,	మాంసము చివికి ముక్కలు ముక్కలుగా విఱిగెను.
10	,,	మాంసము రసముగా కరిఁగెను.
		కల్లుపోసిన మాంసపు బుడ్డి.
4	గంటలు.	మాంసము మీఁద మబ్బుగా నూగు కమ్మెను.
8	,,	కొద్దిగా మాంసము వేరువేరు అయ్యెను.
10	,,	మాంసము జీర్ణము కాలేదు.
		సారాయిపోసిన మాంసపు బుడ్డి.
4	గంటలు.	మాంసము ఉంచిన విధముననే యుండెను.
3	,,	మాంసము యథాప్రకారముగ నుండెను.
10	,,	మాంసము గట్టిపడి పోయెను.

దీనినిబట్టి శుద్ధజలమె ఆహారమును జీర్ణింపజేయుననియు, కల్లు, సారాయి, జీర్ణశక్తిని నాశము చేయునని స్పష్టపడుచున్నది. కావున ఆహారపదార్థము సయితము మద్యములోఁ గలిసినప్పుడు గడ్డకట్టి రక్తముగా మారక నిరుపయోగమై పోవును. తేయాకు, కాఫి మొదలగునవి కూడ జాఠరరసముయొక్క పనిని నాటంకపఱిచి జీర్ణశక్తిని మందగింపఁ జేయునని కొందఱు డాక్టర్ల అభిప్రాయము. కాని అవి మద్యమంత అపాయకరములైనవి కావు.

కొందఱు ఆహారముతోఁబాటు మద్యమును గూడ భోజనకాలమందు నుపయోగింతురు. దీనివలన నాహారము త్వరలో జీర్ణమగునని వారి తలంపు. కాని యది పొరపాటు. దానివలన నమితముగా జాఠర రసము స్రవించుటే గాక లోపలనున్న సన్నని పొరలు తెగి యమితముగాఁ దెమడ

యేర్పడును. జిగురుగానున్న యీ తెమడ గర్భములో నిండుకొని పోవును. అందువలన ఆహారము జీర్ణముగాక పోవును. తరువాత వాంతులుబుట్టి యాహారము తెమడ కలిసి నోటి నుండి పడును.

కావున ఆరోగ్యవంతులుగా నుండఁగోరు వారొక్కబొట్టు అయినను మద్యమును ద్రాగగూడదు. అట్టి యభ్యాసమున్న వారు తక్షణమే మానవలెను. మానిన వెంటనే జీర్ణశక్తి క్రమముగా వృద్ధిజెందును. ఆకలిపుట్టును. దేహములో మంచి రక్తమేర్పడును. కావున మద్యమును ముట్టకుఁడు. రుచిచూడకుఁడు.

9. కాలేయము



కాలేయము (లివర్) శరీరమంతటిలో ముఖ్యమైన గ్రంథి. దేహమందలి జీవావయవము లన్నిటిలో నిదే పెద్దది. ఇది వేలకొలఁది చిన్నచిన్న గూడులతోఁ గూడుకొని యున్నది. ఈ గూడులనుండి పైత్యరసము స్రవించి ప్రేగు మూలము లోనికిఁ బోవుచుండును. మనము భుజించు ఆహారమును జీర్ణింపఁజేయుట కీ పైత్యరసము ముఖ్యముగాఁ దోడ్పడును. ఈరసము అవసరమైనప్పుడు వెలుపలికివచ్చి కొవ్వుపదార్థములను జీర్ణింపఁజేయును.

మద్యసారము కాలేయమున కెట్టి హానినీ జేయును?

మద్యము మన కడుపులోఁబడిన వెంటనే జీర్ణాశయములోని రక్తనాళములలోఁ జొరఁబడును. వాని ద్వారా

అతి శీఘ్రముగా కాలేయము లోనికిఁ బోయి అక్కడ నున్న రక్తనాళములలోను గూడులలోను (సెల్సు) ప్రవేశించును. మద్యము రక్తనాళములలోఁ జొరఁబడిన వెంటనే యవి యుబ్బును. అప్పుడు కాలేయము పెద్దదై బరువుగలది యగును. అందువలన కాలేయముందు తిత్తియొక్క పైపొర సాగి పలచనగును.

మద్యసారము కాలేయములోని గూడులను నుబ్బునట్లు చేయును. అందలి జీవకణములు ముడుచుకొనిపోవును. రక్తనాళములు, గూడులు ఉబ్బుటచేత కాలేయము చాల పెద్దదగును. అనఁగా వాచును. అందువలన రక్తనాళములు సరిగా రక్తమును గొనిపోలేక పోవును. గూడులనుండి పైత్యరసము సరిగా స్రవింపదు. మరియు రక్తనాళముల చుట్టు పొడలేర్పడును. క్రమముగా కాలేయము ముడుచుకొనిపోయి లోపలనున్న గూడులకు రక్తనాళములకు వత్తిడిని గలుగజేయును. అప్పుడవి వాని పనిని సరిగాఁ జేయలేకపోవును రక్తములోనున్న నీరు భాగము రక్తనాళములలో నుండి వెలుపలికి వచ్చును. ఈవిధముగా రక్తములోని నీరంతయు వెలుపలికి వచ్చుటచేత నంజు వ్యాధి యేర్పడును.

ముఖ్యముగా కాలేయమునుండి స్రవించు పైత్యరసము తగ్గిపోవును. అందువలన అజీర్ణము, మలబద్ధకము మున్నగు వ్యాధులు జనించును. కాలేయము ఉబ్బుటచేత నొప్పిగ నుండును. కొందఱికి పచ్చకామలా రోగము వచ్చుచుండును మద్యసేవవలన ఒక్కొక్కరికి యొక్కొక్క విధముగ రోగములు సంభవించుచుండును.

కాలేయము చెడిపోయినరీతిగా మూత్రపిండములును చెడిపోవును. మద్యమువల్ల మూత్రపిండములోని మూత్రము తగ్గిపోయి మూత్రపిండము ముడుచుకొనిపోవును.

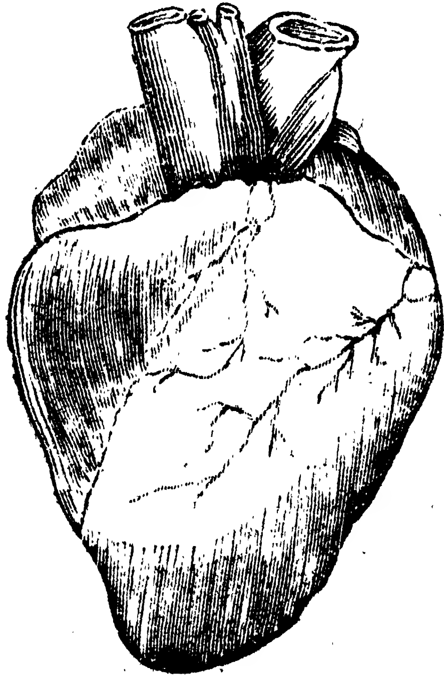
కావున మద్యము కాలేయమునకును, మూత్రపిండములకును హానిని గలుగజేయునని స్పష్టపడుచున్నది.

మద్యమును ముట్టవద్దు- రుచిచూడవద్దు.

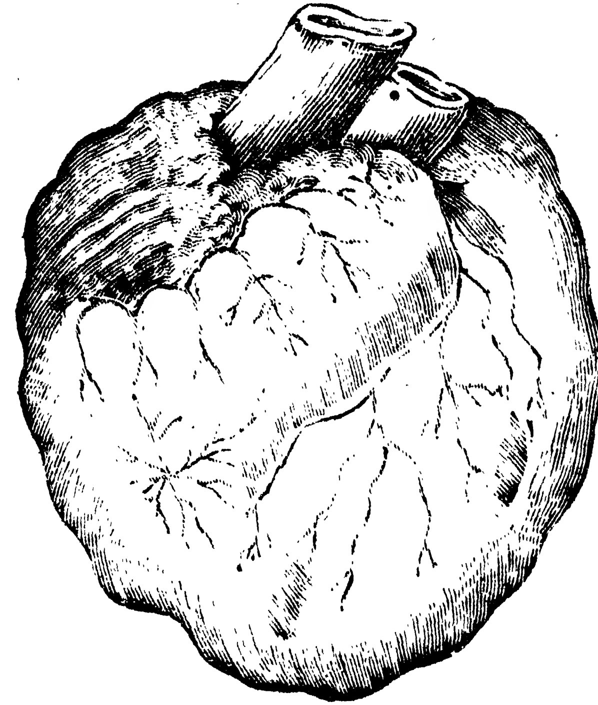
10. గుండె.



గుండె దేహమున కంతకుఁ బ్రాణాధారమైనది. అది చేయు పనియాశ్చర్యకరముగానుండును. అదిరక్తపుగూళ్లతో నేర్పరుపఁబడి బోలు బంతివలె నున్నది. ఇదిముడుచుకొనుచు విప్పుకొనుచునుండును. దానికె గుండెకొట్టుకొనుటయందురు. ఆరోగ్య స్థితిలో నున్నప్పుడు గుండె దినమునకు లక్షపర్యాయములు గొట్టుకొనును. ఒక ఔన్సుమద్యమును ద్రావినలక్ష పర్యాయములకు మారుగా లక్షా నాలుగువేల సార్లు కొట్టుకొనునట్లు చేయును. అనఁగా 125 టన్నుల బరువును నొక అడుగుఎత్తు పైకెత్తినఎంతశ్రమ



ఆరోగ్యవంతుని గుండె.



త్రాగుబోతుని గుండె ఈ విధముగా ఉబ్బి బలిసి యుండును.

ఆయాసము గలుగునో అంతకష్టము ఒకఔన్సు మద్యమువల్ల గలుగుచున్నది. ప్రతి పయింటు (అర్థశేరు)కల్లులో నొక ఔన్సు (480చుక్కలు) మద్య సార మున్నట్టు తెలిసికొనఁబడినది. మితముగాఁ ద్రాగువారుదినమునకు రెండుఔన్సులు బుచ్చుకొన్నను మామూలుకన్న దినమునకు ఎనిమిదివేల సార్లు యెక్కువగా గుండె కొట్టుకొనును. అనఁగా పదిటన్నుల బరువును ఒక అడుగు యెత్తు యెత్తినంత పని గుండెకుఁ గలిగించునని గ్రహింపవలెను. అందువలన హృదయమునకు మిగుల నాయాసముగలిగి బలహీనమై త్వరలోఁ బ్రాణహానికూడ సంభవించును. మిక్కిలి బరువుగల యినుప సామానులను నెత్తుటకు దించుటకు పెద్ద రైలుస్టేషనులలో నొక యంత్రముండును. యంత్రముయొక్క శక్తినిబట్టి జాగ్రత్తగా వాడుకొనిన యంత్రము చాలకాలము పనిజేయును. 100 టన్నుల బరువును నెత్తగల యంత్ర

ముచే 150 టన్నుల బరువును నెత్తించిన నది త్వరలోఁ జెడిపోవును. అటులే మన గుండెకు స్వయితము ఎక్కువశ్రమ నిచ్చిన అది త్వరలోఁ జెడిపోవును.

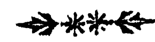
సారాయమును బుచ్చుకొనుట వలనఁ జుఱుకుఁ దనమును, బలమును గలుగునని కొందఱు తలంతురు. దీనికి కారణము లేకపోలేదు. మద్యమును బుచ్చుకొనిన వెంటనే గుండె అమితముగా గొట్టుకొనును. అందువలన రక్తము దేహమంతయు వడిగా వ్యాపించును. కానికొద్దికాలమునకే గుండె అలసిపోయి రక్తప్రసరణము మామూలుకన్న మిక్కిలి తక్కువైపోవును. అందుచేత కల్లుద్రాగువారు బలహీనులై నేలగూలుదురు. త్రాగుబోతులు నడచునప్పుడు అటు నిటు తూలుచు క్రిందఁబడుచుండుట జూచుచున్నాముగదా! వీరు సరిగా నడువలేక పోవుటకుఁ గారణము వారి నరములు వారి స్వాధీనములో లేక పోవుటే. ఎటుల సరిగా నడువలేరో అటులే సరిగా మాటలాడజాలరు. మద్యసారము దేహము యొక్క కాకను వృద్ధిపఱచును. మద్యము యొక్క బలము తగ్గగానే దేహమంతయుఁ జల్లఁబడును. త్రాగినప్పు డెంత హెచ్చినదో తరువాత అంతదిగువకుఁ బోవును. మద్యమును ద్రాగినవారి గుండె కంది మొద్దుబారి పెద్దదగును. అందువలన గుండె స్వేచ్ఛగాఁ గొట్టుకొనుటకుఁ దగిన స్థలములేకపోవును. దానివలన రక్తప్రసరణము ఆగిపోవును. రక్తప్రసరణము

ఆగిపోగానే శరీరములోని కార్జము, అన్నకోశము, ప్లీహాము మొదలగు జీవావయవములన్నియు తమ పనిని మానుకొనవలసి వచ్చును.

కొందఱు కొద్దికొద్దిగా ప్రతిదినమును ద్రాగుదురు. అట్టివారు తప్పత్రాగువారివలెఁ గ్రిందఁబడి పొరలాడరుగాని వారికి ఉత్సాహము చుఱుకుఁదనము ఉండదు. వీరికి కాలక్రమమున గుండెలో రోగమేర్పడును. వీరు జబ్బుపడినప్పుడుగాని, వృద్ధులైనప్పుడుగాని మద్యముయొక్క గుణము పూర్తిగాఁ గనఁబడును. ఇట్టివారు సాధారణముగా నలుబది యేబది సంవత్సరముల వయస్సులోపలనే మృతినొందుదురు.

---

11. రక్తనాళములు.



రక్తనాళములు దేహమంతయు వ్యాపించియున్నవి. వీని గుండా రక్తము దేహమంతయుఁ బాఱుచుండును. ఈరక్తనాళములు జీవనదులవలె సదా శరీరమంతయుఁ బ్రవహించుచుండును. ముప్పది సెకనులకొకసారి శరీరమంతయు రక్తము పూర్తిగా మారుచుండును. మనము ఆరోగ్యదశలో నుండవలెనంటె మనదేహము నందీ జీవనది నిర్మలముగాను, పరిశుభ్రముగాను నుండి ధారాళముగాఁ బ్రవహించుచుండవలెను.

మనదేహములో జిన్నచిన్న రక్తపు కణములున్నవి. ఇవికొన్ని యెఱ్ఱగాను, గొన్ని తెల్లగాను నుండును. ఈ కణములను నొకఅంగుళము పొడవుననుంచుటకు మూఁడువేల కణములు కావలసియుండును. ఇవియింత చిన్నవైనను దేహమున కత్యావశ్యకములై యున్నవి. ఎఱ్ఱని కణములు శరీరమందలి విషభాగమును ఊపిరితిత్తులలోనికిఁ గొనిపోయి అక్కడ విడిచిపెట్టి అక్కడనుండి ప్రాణవాయును దీసికొని వచ్చి దేహమంతటను విడిచిపెట్టుచుండును. దీనివలన దేహమునకు ఉష్ణము, పుష్టిగలుగును.

తెల్లని రక్తపుకణములు దేహమునకు సేవకులవలె నున్నవి. విషగాలిని బీల్చుటచేతను, చెడ్డపదార్థమును భుజించుటచేతను మనుష్యులకు రోగములువచ్చుచున్నవని యందఱికిని దెలిసియే యున్నది. ఈ రోగాంకురములను నీ తెల్లని కణములు చంపివేయును. శరీరమునకు గాయము తగిలిన యెడల తెల్లనికణములు వేలకొలది గాయమును జుట్టుకొని దానిని బాగుజేయుచుండును. ఇది భూతఅద్దమువలన బాగుగ దెలిసికొనవచ్చును. కావున తెల్లని కణములు గాయములను శుభ్రపఱచుటకు నుపయుక్తములైనవని గ్రహింపవలయును.

కావున మనదేహారోగ్యమునకు ముఖ్యావసరములైన యీయెఱ్ఱని, తెల్లని రక్తపుకణములకు మద్యసారమువల్ల నేమిహాని గలుగునో విచారింతము.

కిరోసీనునూనెను గ్రిందఁబోసిన తక్షణమె యింకిపోవును గదా. అటులే మద్యసారమునందును నింకిపోవు గుణము గలదు. మద్యసారము కడుపులోనికి పోయినవెంటనే యింకిపోయి రెండు నిమిషములలో రక్తములో బ్రవేశించును. అందువల్ల రక్తపు కణములు నెమ్మదిగా గట్టిపడి ముడుచుకొని పోవును. అందుచేత నాకణములు వాని సహజమైన పనిని జేయజాలవు. అప్పుడు దేహమంతయు విషయుతమై క్షీణించి పోవును. ఈరక్తపు కణములు చెడిపోవుటకు కొద్దిపాటి మద్యసారమైనను జాలును. రక్తపుకణములు చెడిపోవుటచేత శరీరములోని విషాంకురములను జంపలేకపోవును. ప్రాణవాయును దేహమంతయు వ్యాపింపజేయలేకపోవును. మద్యసారము దేహమునకు మిక్కిలి చెఱుపును గలిగించును. కావున బాలకులారా! మద్యమును ముట్టకుఁడు. రుచిచూడకుఁడు.

---

12. మద్యముఏమిచేయును ?



విద్యార్థులారా !

మద్యసారమనసేమో, యదిమనదేహమున కెట్టిహానినిగలుగఁ జేయుచున్నదో మీరు గ్రహించి యున్నారు గదా. అయినను మఱొకసారి దానినిగూర్చి క్లుప్తముగాఁ దెలిపెదను.

మద్యసారము ఆహారము కాదు.

ఇది నిప్పుతో సమానము.

ఇది విషవస్తువుల తరగతిలోనిది.

ఇది రక్తమును చెఱచును.

ఇది మెదడును బాడుజేయును.

ఇది నరములపటుత్వమును బోగొట్టును.

ఇది ఊపిరితిత్తులను దినివేయును.

ఇది అన్నకోశమునకు బాధను గలిగించును.

ఇది ఆకలిని చంపును.

ఇది కార్జమును పెద్దదిగా జేయును.

ఇది శ్వాసమును మలిన పఱచును.

ఇది పెదవులను నెండిపోవునట్లు చేయును.

ఇది ముఖమును ఉబ్బరించునట్లు చేయును.

ఇది దృష్టిని మందగింపజేయును.

ఇది కండరములను జెడగొట్టును.

ఇది రక్తమును గడ్డకట్టునట్లు చేయును.

ఇది అవయవములకు పక్షవాతమును బుట్టించును.

ఇది దేహమున కంతకు హానిని కలుగజేయును.

పైవివరించిన దేహ సంబంధమైన నష్టముల వల్ల మానవుని నైతిక, జ్ఞాన శక్తులకుగూడ హాని గలుగును.

ఇది గ్రహణశక్తిని బలహీన పఱచును.

ఇది విచక్షణాజ్ఞానమును నశింప జేయును.

ఇది జ్ఞాపక శక్తిని భంగ పఱచును.

ఇది ఇంద్రియ జ్ఞానమును బోగొట్టును.

ఇది కల్పనాశక్తిని చెఱచును.

ఇది రుచిని పాడుచేయును.

ఇది మనస్సాక్షిని చంపును.

ఇది మర్యాదను బోగొట్టును.

ఇది ఆత్మగౌరవమును లేకుండజేయును.

ఇది పరస్పరానురాగమును భంగ పఱచును.

ఇది విషయేచ్ఛలను వృద్ధిచేయును.

ఇది వివేకమును లేకుండజేయును.

ఇది హృదయమును మలినపఱచును.

కావున మద్యసారము మనకొక గొప్ప శత్రువుగా నెంచవలెను. దీనిని మన దగ్గఱకు రానియ్యగూడదు. దీనిని ముట్టగూడదు. రుచిచూడగూడదు.

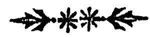
రెండవభాగము సమాప్తము.

మూఁడవ భాగము.

ఇతర విషయములు.

---

1. కాఫి-తేయాకు.



విద్యార్థులారా!

మన శత్రుకోటిలోఁ జేరిన కాఫి, తేయాకు, మున్నగు పానీయములను గుఱించి నేఁడు ఆలోచింతము. మనకు ముఖ్యమైన పానీయము జలమని మీ రిదివఱకే గ్రహించియున్నారు. అట్టి సౌఖ్యప్రదమైన పానీయమును విడిచిపెట్టి చాలమంది కాఫీ, తేయాకు మున్నగు పానీయములను త్రాగుచున్నారు.

పొగాకులో "నికోటైను" అను విషమున్నటులే కాఫీలో "కఫీన్" అనునదియును, తేయాకులో "టానిన్" అనునదియును గలవు. ఇవి శరీరపోషణకుఁ బనికిరావు. వీని వలన బలముగాని, రక్తముగాని గలుగవు. ఇవి ఆకలిని మందగింపఁజేయును. ఇవి ద్రవపదార్థములగుటచేత త్రాగి నప్పుడు కడుపు ఉబ్బును కాని కొద్దికాలములోనే పొట్ట సళ్లును. వీనివలన ఉపకారము లేదు. కాని అపకారము మెండు. సారాయమువలె నివియును మొదట చుఱుకును

బుట్టించి తరువాత మిక్కిలి నీరసమును గలిగించును. కాఫీ, తేయాకుల వలన గుండెల్లో పోటు, వికారము, ఆయాసము, నీరసము, కాలుసేతులు లాగుట మొదలగు రోగములు పుట్టును. పైత్యము అధికమగును. దేహమునకు కాకను బుట్టించును. ఉష్ణతత్వముగలవారికి వీనివలన చెఱుపు అధికము. మరియు ఆకలి మందగించుట, మలబద్ధకము, కనుపులోమంట, కడుపునొప్పి, తలనొప్పి మున్నగు రోగములు జనించును.

మూత్రకోశమునకు ఉద్రేకమును గలిగించి మూత్ర మెక్కువగాఁ బుట్టునట్లు చేయును. క్రమముగా అతిమూత్ర వ్యాధికి హేతువగును.

కాఫీ, తేయాకుల వలన మెదడునకు వేడికలుగును. అందువలన నిద్రకు భంగము గలుగును. కొందఱు విద్యార్థులు రాత్రులయందు విశేషకాలము మేలుకొనుటకై తేయాకు నీటిని పుచ్చుకొనెదరు. వీనివలన వారి యారోగ్యము చెడి పోవును. మెదడు పాడగును. జ్ఞాపకశక్తి నశించును. మరియు నీపానీయముల వలన నరముల ఘటుత్వము తగ్గును. అందు వలన కాళ్లుచేతులకు వణుకు బుట్టును. కొందఱికి పక్షవాతము సయితము గలుగవచ్చును. ఇట్టి దురభ్యాసము లన్నిటిని త్వరగా నభ్యాసము చేసికొనవచ్చునుగాని మానుకొనుట కడు దుర్లభము.

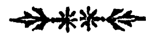
ఈత్రాగుడు కోమలముగా నెదుగు బాలురకు మిక్కిలి హానిని గలుగజేయును. ఈఅభ్యాసము మొదలుపెట్టిన తరువాత బాలురు పెరుగరు. కండరములు పెరుగవు. మనదేశము ఉష్ణదేశము గనుక మనకీ పానీయములు అనగత్యములు. ధనవ్యయమునకు హేతువులు.

కావున విద్యార్థులారా! మీరీ శత్రువులకు దూరముగా నుండుఁడు. దేహమును గాపాడుకొనుఁడు.

కాఫీ- తేయాకులను ముట్టకుఁడు, రుచిచూడకుఁడు.

---

2. సోడా, లిమినేడ్లు.



బాలకులారా!

మీలో చాలమంది సోడా, లిమినేడ్లు మొదలగు నీళ్లను త్రాగియే యుందురు. వానివలన మీదేహమునకు ఏవిధమైన ఆరోగ్యము గాని బలముగాని గలిగినట్లు గ్రహించితిరా? లేదు. ఇవి త్రాగుచున్నప్పుడు నోటికి పుల్లగాను తియ్యగాను ఉండును. కడుపులో ప్రవేశించిన తరువాత శుద్ధజలమంత ప్రయోజనకారిగా నుండవు. వీనిలో సోడా జీర్ణకారియని చెప్పుదురు. కాని మిగత యెఱ్ఱ, పచ్చ, నీలము మొదలగు రంగురంగుల నీళ్లు దేహారోగ్యమునకు మిగుల హానికరములు. మరియు ధనవ్యయమునకు కారణములు.

అంత్యజాతులలో కల్లు, సారాయమును త్రాగి పాడగుచున్నారు. అగ్రజాతులవారును, ఉద్యోగస్థులును, విద్యార్థులును సోడా, లిమినేడ్లు మొదలగు వానిని త్రాగి చెడిపోవుచున్నారు. ఇవి త్రాగుట ధనికులయొక్కయు, అధికారులయొక్కయు లక్షణములని వారు తలంతురు. దినమునకు ఒక్కొక్కరు పది, పదునైదు బుడ్లను సయితము త్రాగి డబ్బును పాడుచేయుచున్నారు.

మరియు నిది యాచారమునకు భంగకరమైనది. బ్రాహ్మణుఁడు శూద్రునిచేతి నీళ్లు త్రాగఁడు. కాని సోడా బుడ్డిని తెచ్చిన త్రాగును. భగవంతుఁ డనుగ్రహించిన నిర్మలమైన జలము పనికిరాదు గాని అంత్యజాతులవారు చేసినను సోడా పరమపావనమైనది.

మరియు నీసోడాబుడ్లను ప్రతిజాతివారును నోటితో కఱచుకొని త్రాగుదురు. జ్వరపీడితులు, కుష్ఠరోగులు, క్షయరోగులు మొదలగు రోగులందఱు నోటిలో బెట్టుకొని త్రాగిన బుడ్డినే ఆరోగ్యవంతులు సయితము నోటిలోఁ బెట్టుకొని త్రాగుదురు. ఇది యెంత హేయమైనపని. అటుల త్రాగుటవల్ల వారి రోగము లన్నియు వీరికి వచ్చును. ఇవి త్రాగువారి సంఖ్య అధికమగుటచేత ప్రతియూరను నిట్టి అంగళ్లు చాల వెలసినవి. వీనిని చేయు వారిలో చాలమందికి ఆరోగ్యశాస్త్రము తెలియదు. నీళ్లను శుభ్రము చేయుట తెలియదు.

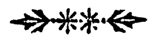
బుర్లను శుభ్రము చేయరు. అందువలన పెక్కు రోగములు వాటిల్లు చున్నవి.

కావున ప్రియమైన విద్యార్థులారా! మీ దేహమును ఆరోగ్యదశలో నుంచుకొనదలచితి రేని మీ ధనమును కూడఁ బెట్టుకొన దలచితి రేని ఈ పానపానీయములను త్రాగకుఁడు. భగవంతుఁడు దయచేసిన నిర్మలోదకమును త్రాగుఁడు. ఆరోగ్యవంతులగుఁడు.

సోడా, లిమినేడు ముట్టవద్దు. రుచిచూడవద్దు.

---

3. నల్లమందు.



విద్యార్థులారా!

నేఁడు మీకు నల్లమందును గుఱించి చెప్పెదను. ఇది గసగసాల మొక్కనుండి తీయఁబడును. ఇది నల్లగా నుండుట చేత దీనికి నల్లమందని పేరు వచ్చియుండవచ్చును. దీనికి మఱొక పేరు అభిని.

నల్లమందు చేయు విధము.

నల్లమందు గసగసాల చెట్టుయొక్క పువ్వుల నుండి తీయఁబడును. పువ్వుమధ్యనున్న దిమ్మెను కత్తితో గాటులు పెట్టుటచేత నొకవిధమైన రసమేర్పడును. దానిని కత్తితో దీసి

ఆకును దొన్నెగాఁజుట్టి అందులో నుంతురు. ఆదొన్నెను ఆకులతో మూసి, నీడను ఎండపెట్టుదురు. అప్పుడది గట్టిపడును. దీనినే నల్లమందని పిలుతురు.

ఇది నిద్రను గలిగించెడి మత్తుపదార్థము. ఇది దేహపోషణ కెంతమాత్రము సహాయకారి కాదు. పొగాకులో నున్నంత విషము దీనిలోఁగూడ గలదు. ఈమత్తువస్తువును కొందఱు నిత్యమును దినుచున్నారు. దీనిలో ఆకలిని జంపు గుణమున్నది. అందుచేత పూర్వము బౌద్ధులు, హిందువులు, మహమ్మదీయులు ఉపవాసములుండి ఆకలి గలుగకుండుటకు నల్లమందును తినెడివారఁట. అటుల నీయాచారము మనలో వ్యాపించినది. కొందఱు దీర్ఘజాడ్యము లున్నవారు బాధపడ లేక తినెదరు. కొందఱు ప్రయాణికులు, పొలము పనిచేయు వారు అలసట తెలియకుండుటకై తినెదరు. చీనాదేశములో దీనిని అమితముగా భుజింతురు. మరియు పొగ గొట్టములలో వేసి చుట్టగా పీల్చెదరు. అందువల్లనే చీనావారు పనిపాటలు లేక యెల్లప్పుడు సోమరులుగా నుందురఁట. ఇప్పుడు అటుల తినువారిని ప్రభుత్వమువారు ఉరిదీయుదుమని ఆజ్ఞచేసి యున్నారు. ఈదురభ్యాసము ఎక్కువైన కొలఁది వారి జనసంఖ్య తగ్గినదఁట. దీనిని బట్టి నల్లమందు మగతనమును నాశము చేయునని దెలిసికొనఁబడినది.

నల్లమందుయొక్క గుణములు - నష్టములు.

ఇది మత్తును, నిద్రను గలిగించును. ఎట్టి బాధనైనను దెలియకుండ జేయును. అందువలననే వైద్యులు దీనిని రోగులకు నిత్తురు. దీనివలన మగతనము నశించును. నరముల పటుత్వము పాడగును. అన్నకోశములో జాఠర రసము స్రవింపదు. కడుపుయొక్కయు ప్రేగులయొక్కయు చలనమును ఆటంకపఱుచును. ఇందువలన జీర్ణశక్తి నశించును. వాంతులు పుట్టును. కీళ్లుపట్టుకొని పోవును.

దీనిని అభ్యాసము చేయువారు మొదట ఆవగింజంత మాత్రను తినెదరు. దీనిని కొద్దికొద్ది మోతాదుగా వేసికొనుట కలవాటుపడిన తరువాత అంతకన్న ఎక్కువ మోతాదును వేసికొనినగాని దానిగుణము గనఁబడదు. అందువల్ల క్రమముగా మోతాదు ఎక్కువై తుదకు కుంకుడుగింజంత వేసికొందురు. ఈ విధముగా నల్లమందు పిచ్చి యధికమై నిరర్థక జీవులగుదురు.

కావున, విద్యార్థులారా! ఈశత్రువును మీదఱికి రానియ్యకుఁడు. మీలో నీయభ్యాసముగల వారు బొత్తిగా నుండకపోవచ్చును. కాని పెద్దవారైన తరువాత నీదుర్గుణమునకు దాసులుగాకుండ నుండుట కీ పాఠము సహాయకారిగా నుండగలదు.

4. మితాహారము.



విద్యార్థులారా!

ఇంతవఱకు మనదేహారోగ్యమునకు హానికరములగుపదార్థములనుగుఱించి నేర్చుకొనియుంటిరి. ఇప్పుడు మనజీవనాధారమైనవికూడ మనకు హానిచేయునని మీకు రుజువు చేసెదను.

మనము తిను యేపదార్థమునైనను మితముతప్పి తినకూడదు. దీనినె ఇంగ్లీషుభాషలో "టెంపరెన్సు" అని పిలుతురు. మనముతిను ఆహారము సయితము మనకు హానిని గలిగించును. మితముతప్పి భుజించుటవల్లను, అనారోగ్యవస్తువులను దినుటవల్లను, వేళతప్పి భుజించుటవల్లను హానికలుగును.

(1) అన్నము లేక చచ్చెడివారికంటె అన్నమెక్కువయై చచ్చెడివారి సంఖ్యయె అధికము. ఆహారమెంత యెక్కువ భుజించిన నంతబలమని చాలమంది తలంతురు. అది వట్టిభ్రమ. కావలసినదానికన్న నెక్కువభుజించిన రోగములు తప్పకవచ్చును. పిల్లలు వద్దువద్దని నోరుమూసి కొన్నను తిట్టికొట్టి బలవంతముగా అన్నమును నోటిలోగ్రుక్కు తల్లులు పెక్కుమంది గలరు. ఇట్లెక్కువ భుజించుటవలన అన్నము సరిగా జీర్ణముగాక అజీర్ణవ్యాధి గలుగును.

కొందఱు వివాహ సమయములందును, పండుగ దినములందును అమితముగా భుజింతురు. దీనికిఁ దోడు పిండివంటలు మున్నగు అరుగని పదార్థములను కడుపునిండ నారగింతురు. కాని యిట్లమితముగా తినుటవలన బలముగాని, సౌఖ్యముగాని, ఆరోగ్యముగాని యున్నదా ? లేదు. లేదు. ఎక్కువగాఁ దినుటవలన అన్నకోశము పెద్దదగును. పెద్దదగుటచేత దగ్గఱనున్న మిగతావయవములకు వత్తిడి గలుగును. అందువలన నవి తమ విధులను సరిగా నెరవేర్పజాలక పోవును. దానివలన రోగములు సంభవించును. మఱియు నెక్కువగా భుజించుటవలన ఆయాసము కడుపునొప్పి గలుగును. కొందఱు శ్రమ దీర్చుకొనుటకు క్రిందపడి దొర్లుదురు.

కావున బాలకులారా ! మితముగా భుజింపుఁడు, అమితాహారము దేహమునకు హానికరము. మితాహారము సౌఖ్యదాయకము.

(2) కొందఱి కేది తినవలయునో యేదితినగూడదో తెలియదు. పక్వముగాని యాహారమువల్లను, బాగుగపండని పండ్లవల్లను దేహమునకుఁ జెఱుపుగలుగును. మఱియు మనము ఉపయోగించు పాత్రలు శుభ్రముగా నుండనిచో మనకు హానిగలుగును. చాలమంది బాలురు అంగడులలో నమ్ము నూనెతోఁ జేసిన పకోడీ బూంది, జిలేబి, లడ్డు మున్నగు చిఱుతిండ్లను నమితముగా దినెదరు. మిఠాయి దుకాణములు

వీధులలో నుండుటచే నవి సదా దుమ్ముతోఁ గప్పఁబడియుండును. మఱియు ఈగలు ముసురుకొని పదార్థములను విషకలితములుగాఁ జేయును. కావున నీపదార్థము లమితముగా దినుటవల్ల తప్పక చెఱుపుగలుగును. ఇట్టి చిఱుతిండులవలన మలబద్ధకము అజీర్ణము తలనొప్పి, మున్నగు రోగములు వచ్చును. కావున చిఱుదిండులను మితముగాఁదినవలెను.

(3) ఆహారము సరియైన వేళకు పుచ్చుకొనుట మంచిది. బాలురు దినమునకు మూఁడుపూటలు భుజింపవచ్చును. ప్రతిభోజనమునకు నైదుగంటల కాలము వ్యవధి యుండవలెను. ఒక భోజనమునకును మఱొక భోజనమునకును మధ్యనేమియు దినకూడదు. తినిన అజీర్ణవ్యాధి కలుగును. ఇందులకొక నిదర్శన మీయఁబడినది.

అన్నమువండుటకు ఎసరుబెట్టి యెసటిలో బియ్యమును బోయుదురు. అన్నముడుకుచుండగా మరికొన్ని బియ్యమును నెసటిలో బోసిన అన్నమంతయు బాగుగ నుడకకపాడగును. అటులే మనముభుజించినతరువాత అన్నముజీర్ణమగుచుండును. అప్పుడు తిరిగిభుజించిన ఆహారము జీర్ణముగాక చెడిపోవును.

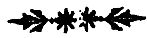
విద్యార్థులలో ననేకులు వేళతప్పి చిఱుతిండులను దినుచుందురు. ఇప్పుడు ప్రతిగ్రామమునందును కాఫీహొటలను అనుపేరుతో మిఠాయి దుకాణములు వెలసినవి. ఇవి వెలసిన

తరువాత బాలురకుఁ జిఱుతిండ్లధికమైనవి. వీనివల్లనే చదువుకొను బాలుర ఆరోగ్యము చెడుచున్నది.

కావున వేళతప్పిభుజించుట దేహారోగ్యమునకు హానికరము. విద్యార్థులారా! మీరీ క్రిందిమూఁడు సంగతులకును ముఖ్యముగా జ్ఞాపకముంచుకొనవలెను. మితముగా భుజింపవలెను. ఆరోగ్యమగు వస్తువులను భుజింపవలెను. సరియైన వేళకు దినవలెను.

---

5. మిత నిద్ర.



బాలకులారా !

మీకు నిద్రనుగూర్చి జెప్పెదను వినుఁడు. పగలనియు రాత్రియనియు దినము రెండు భాగములుగా విడదీయఁబడినది. అటులఁజేయుటకుఁ గారణమేమో తెలియునా ? మనము పగలంతయుఁ బనిఁజేసి యలసి యుందుము గనుక విశ్రాంతికిగాను రాత్రి యేర్పడినది. విశ్రాంతి యనఁగా పనినిఁ జేయక సుఖముగా నిద్రపోవుట. పగలంతయు జనులు వాడుకొనుటవల్ల నూతిలోని నీరు తగ్గిపోయి రాత్రిపూట తిరిగి పూర్తియగుచుండును. అటులే పగలు పనిచేయుటవల్ల అవయవములు అరిగి నిద్రపోయిన అరిగిన భాగములు తిరిగి పెరుగును. మన ఆరోగ్యమునుగాపాడు

కొనుటకును, బలమును, ఉత్సాహమును గలిగియుండుటకును మనకు నిద్రకూడ ముఖ్యావశ్యకము. పెందలకడ నిద్రపోయి పెందలకడ నిద్రలేచుట మనుష్యున కారోగ్య ప్రదమని వైద్యుల అభిప్రాయము. పసిబిడ్డలు దినమునకు 16 గంటలును, 4 సం॥ ముల బిడ్డలు 12 గంటలును, 12 స॥ ముల బాలురు 10 గంటలును, 16 సం॥ ముల బాలురు 9 గంటలును, పెద్దవారిలోఁ బురుషులు 7 గంటలును, స్త్రీలు 8 గంటలును నిద్రపోవలెను. ముసలివారు ఎక్కువ నిద్రపోవలెను.

మంచి నిద్రపోవుటకేమి చేయవలెను ? (1) పగటిపూటనిద్రపోగూడదు. (2) మంచిగాలిగలచోట పనిచేయవలెను. (3) ఎనిమిది గంటలకు భోజనముచేసి పది గంటలలోగా నిద్రపోవలెను. (4) తక్కువగాను తేలికగాను రాత్రిపూట భుజింపవలెను. (5) పస్తుపరుండరాదు. (6) ఎడమవైపున పరుండరాదు. ఏలననగా గుండె అన్నకోశము పనిచేయుచుండును.

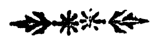
కొందఱు నియమము దప్పి నిద్రపోవుదురు. దీపములు పెట్టినతోడనే పరుండి జాముప్రొద్దెక్కిన తరువాత నిద్రలేచు నిద్రపోతులు గొందఱుందురు. కొందఱు పగటిపూట సయితము రెండు మూఁడు గంటలకాలము నిద్రపోవుచుందురు. భుజించుటవల్ల అజీర్ణాదివ్యాధులెట్లుపుట్టుచున్నవో అతిగా నిద్దపోవువారికిని వ్యాధులు గలుగును.

అతినిద్రవలన తలనొప్పి, శిరోభారము నిస్సత్తువ, కాళ్లతీత, మైకము మొదలగునవి గలుగును. కొందఱురాత్రి పూట ఆటలకును, బాటలకునుబోయి నిద్రను జెఱుచుకొందురు. ఇట్లు నియమముదప్పి నిద్రపోవుట వలన దేహారోగ్యము చెడును. అన్నము జీర్ణముకాదు. దేహమునకు వేడియెక్కును. నిద్రపట్టుటకై నల్లమందు, గంజాయి, పొడుము నుపయోగింతురు. ఇవి దేహమును జెఱుపును.

కావున విద్యార్థులారా! మీరు నిద్రనుగూర్చి జాగ్రత్తగా నుండవలెను. మితముగా నిద్రపోవుట దేహారోగ్యమునకు మంచిది ఈ నియమము ప్రకారము నడుచుకొనిన మీకు సుఖము గలుగును.

---

6. మితసంభాషణము.



విద్యార్థులారా!

మీలో చాలమందికి మాటలాడువిధము తెలియదు. కావున నెవరితో నెటుల సంభాషింపవలెనో నేర్చుకొనుట ముఖ్యావశ్యకము. విరోధముగాని స్నేహముగాని మనము సంభాషించు మాటలను బట్టియుండును. చెడ్డమాటలవలన విరోధమును, మంచిమాటలవలన స్నేహమును గలుగును. తలిదండ్రులతో చనువుతోను, స్నేహితులతో, మనసిచ్చియు,

గురువులతో భక్తిశ్రద్ధలతోను, అధికారులతో విధేయతతోను, మర్యాదతోను మితముగా మాట్లాడవలెను. కొందఱు నోటికి వచ్చినటుల స్వేచ్ఛగా మాటలాడుదురు. కొందఱు నోట వచింపరాని బండబూతుల నుపయోగింతురు. కొందఱు చీటిమాటికి నాతోడనియు, నీతోడనియు, తల్లితోడనియు, గాయత్రితోడనియు, దైవముతోడనియు వట్టులను బెట్టుకొనుచుందురు. కొందఱు చేతిలోఁ జేయివైచి ప్రమాణములను చేయుదురు. కొందఱు స్వల్పసంగతికైనను అబద్ధములాడుదురు. కొందఱు పరుల దోషములనుగూర్చి ముచ్చటింతురు. కొందఱు కొండెములు చెప్పుదురు. కొందఱు చమత్కారముగా హాస్యమునకు మాట్లాడుదురు. నీ సంభాషణలు సాధారణము విద్యార్థిదశలోఁ బట్టువడును. క్రమముగా నీయలవాటు పెద్దవారైన తరువాత గూడ వారి యనుభవములో నుండును. అప్పుడు దీనిని మార్చుకొనుట కడుదుర్లభము. కావున నీ దురభ్యాసము బాల్యమునందె సంస్కరించుకొనుట మంచిది. ఇట్టి సంభాషణలవల్ల లేశమైనను లాభము లేకపోగా జనులకు అట్టివారి మాటలందు లక్ష్యము, నమ్మకము, గౌరవము ఉండదు. మరియు పదుగురు ద్వేషింతురు. చిన్నగఁ జూతురు.

మంచి మాటలుగాని చెడుమాటలుగాని యలవడుట వారిసహవాసమును బట్టియుండును. తల్లిదండ్రులయొక్కయు,

గురువుల యొక్కయు బోధనలకన్న స్నేహితుల బోధనలే బాలురకు బాగుగ మనస్సునకు నాటును. కావున బాగుపడ గోరు బాలురు తమ సాంగత్యమును గూర్చి ముందుగా జాగ్రత్తపడవలెను. దుష్టులకు దూరముగా నుండవలెను. మంచివారి సహవాసము చేసినను మితగా చేయుట మంచిది. అతిసహవాసము విరోధమునకుఁ గారణము.

కొందఱు మౌనము ధరించి పలుకకుందురు. కొందఱు తమ గౌరవమునకు భంగమని పలుకక తలతో జవాబు చెప్పుచుందురు. కొందఱు అతిగా వాగుచుందురు. ఈగుణము లన్నియుఁ జెడ్డవే.

కావున బాలకులారా! మీరు అవసరమును బట్టి మితముగా మాటలాడుట శ్రేయము.

---

7. మితవ్యయము-ధనము.



విద్యార్థులారా !

నేడు మీకు మితవ్యయమన నేమో తెలిపెదను. ఇది చాల ముఖ్యమైనవిషయము. దేనినైనను కావలసిన మట్టుకు వాడుకొనుటను మితవ్యయమందురు. [illegible] ధనమును గుఱించి మీకు చెప్పెదను.

ధనము:—ధనమంత యుపయోగమైనవస్తువు ప్రపంచములో వేఱొకటిలేదు. ఇట్టి యుపయోగకరమైన దానిని మనము కడుజాగ్రత్తగా వ్యయపెట్టుకొనవలెను. ప్రతివారును తాము సంపాదించిన ధనమును మితముగా ఖర్చుచేయవలెను. నెలకు పదునైదురూప్యములను సంపాదించువాఁడు పది పన్నెండు రూప్యములనే ఖర్చు చేసికొని మిగిలిన దానిని దాచిపెట్టుకొనవలెను. ఈవిధముగా నిలువజేసికొనిన డబ్బు రోగములు వచ్చినపుడును, వృద్ధాప్యము వచ్చినపుడును ఉపయోగించుకొనుటకు బనికివచ్చును. కాబట్టి భోజనమునకును, గుడ్డలకును మితముగా ఖర్చుచేసికొనవలెను.

కొందఱికి మితముగా నాడుకొనుట తెలియక అమితముగా ఖర్చుచేయుదురు. కొందఱు పొలములను అమ్మి మేడలకును, నగలకును, వివాహములకును, గుఱ్ఱపుబండ్లకును ధనమును ఖర్చుచేయుదురు. కొందఱు దుర్మార్గుల స్నేహముజేసి జూదము మొదలగు ఆటలకును, సానులకును ధనమును అమితముగా వ్యయపఱతురు. వీనివల్ల ధనమానములు పోవుటయేగాక తల్లి పాలుపోసి పెంచిన దేహమును గూడ చెఱుచుకొనుచున్నారు.

పురుషులేగాక కొందఱు స్త్రీలుసయితము ధనమును పాడుచేతురు. భర్తకు తెలియకుండ నగలకును గుడ్డలకును, చిఱుతిండులకును డబ్బును వ్యయపెట్టుదురు. సంసారమును

నడుపవలసినది స్త్రీ గనుక ఆమె తెలివితేటలతో డబ్బు ఖర్చుచేయవలెను.

కొందఱు విద్యార్థులు సయితము ధనమును అమితముగా వ్యయముచేతురు. సాధారణముగా పల్లెలనుండి పట్టణములకు చదువుకొనుటకువచ్చు బాలురయొద్ద డబ్బు నిల్వయుండును. బాలురగుటచేత వ్యయపెట్టుటకుఁ దెలియక రూపాయను గవ్వగా ఖర్చుచేతురు. ఉదయము కాఫీహోటలుకు వెళ్లి కాఫీ, దోసెలకును, తిరిగి మధ్యాహ్నము "టిఫిన్" అను పేరుచెప్పి లాడు, పకోడీలకును డబ్బును వ్యయపెట్టుదురు. ఇట్టి చిఱుతిండులను తినమరగిన డబ్బు పాడగుటయేగాక శరీరమును బాడగును. మరియు సిగరెట్టు తమలపాకు బీడీలకును, సోడా లిమినెడ్లులకును డబ్బునంతను ఖర్చుచేయుదురు. ఇవిగాక అప్పుడప్పుడు ఆటలకును, పాటలకును వెళ్లుటచేత కొంతడబ్బు ఖర్చగును. ఈవిధముగా నింటినుండి పంపిన డబ్బును వృథా వ్యయముచేసి తిరిగి డబ్బుకై జాబులు వ్రాయుచుందురు.

నాగరకత హెచ్చినకొలఁది డాంబికవేషములపై నభిలాషగలిగి వెలగల సూటుల్లకు, బూటులకు కాలరు, నెక్టయిలకు, బైసికళ్లకు ధనమును ఖర్చుచేతురు. ఈరీతిగా బాలురు కొందఱు తమ చేతిరొక్కమంతను బాడుచేతురు. వీనివలన క్రమముగా చదువుసన్నగిలి తుదకు కొఱమాలినవారగుదురు.

ఇట్లు చెప్పుటచేత చిఱుతిండులను దినవద్దనిగాని మంచి గుడ్డలను ధరింపవద్దనిగాని చెప్పుటలేదు. కాని తను శక్తినిబట్టియు, అవసరమునుబట్టియు ధనమును మితముగా వాడుకొనవలెను. బాలకులారా! నేఁడు మీరీపాఠమును నేర్చుకొన్నందులకు ఏమిచేయవలెను? మీధనమును వృథాగా ఖర్చుపెట్టకూడదు. అమితముగా చిఱుతిండ్లకును, దుస్తులకును వ్యయపెట్టకూడదు. మితముగా వాడుకొనుటకు ప్రయత్నింపవలెను.

---

8. మితవ్యయము-కాలము.



బాలకులారా!

మనము ధనమును మాత్రమేగాక కాలమును సయితము మితముగా వ్యయపెట్టవలెను. ధనముపోయిన తిరిగి సంపాదింపవచ్చును గాని గడచినదినమును లేక గడచిన నిమిషమును నెన్నికోట్ల రూప్యములను వ్యయపెట్టినను సంపాదింపలేము. దీనివలన ధనముకన్న కాలము మిక్కిలి విలువగలదని స్పష్టపడుచున్నది. అట్టి ప్రయోజనకరమైన కాలమును మనము వృథాగా వ్యయపెట్టుచున్నాము.

బాలురు ఉదయమున లేచి కాలకృత్యములను దీర్చుకొని కూర్చుండి చదువుకొని తరువాత భోజనముచేసి బడికి వెళ్లవలెను. కాని పండ్లపుడకను నోటనుంచుకొని ముచ్చటించుచు గంటలకొలది కాలమును వృథా పుచ్చరాదు.

పాఠశాలలో గురువులు చెప్పుదానిని శ్రద్ధతో విన వలెను గాని చీటిమాటికి బయటికివెళ్ళి షికారుచేసి బోధించు కాలమును వృథాపుచ్చగూడదు. మరియు గురువు బోధించు నపుడు ప్రక్కనున్న బాలురతో ముచ్చటించుటతోనో లేక జగడమాడుటతోనో కాలమును బాడుచేయగూడదు.

సాయంకాలము బడి విడిచినపిదప దేహారోగ్యము కొఱకు ఆటలను నాడుకొనవలెను. లేక మంచిగాలిని పీల్చుటకై విహారమునకై వెళ్లవలెను గాని చీట్లాటతోగాని, కోట్లాటతో గాని ప్రొద్దుపుచ్చకూడదు.

రాత్రిపూట పెందలకడ తేలికగా భుజించి తొమ్మిది గంటల వఱకు చదువుకొనవలెను.- అట్లు చదువుకొనవలసిన కాలమును ముచ్చటలతోగాని, నాటకములకు వెళ్లిగాని వృథాపుచ్చకూడదు. కాలము వృథాయగుటకుఁ దోడు ఆరోగ్యమును చెడును. ధనవ్యయముకూడ నగును. మఱియు మఱునాఁడు చదువుకొనవలసిన కాలము సయితము రాత్రి బడలిక వలన పాడగును.

కొందఱు బాలురు సంవత్సరము పొడుగునను సరిగా చదువక కాలమును ఆటపాటలతో వృథా పుచ్చి పరీక్ష సమీపించునప్పుడు రేయింబవళ్లు చదివి పరీక్ష సమయమున రోగపీడితులయి పరీక్షకుఁ బోవలేక పోదురు. ఈ విధముగా కాలము పాడగుచుండును. కాఁబట్టి యెప్పుడే పనిని చేయవలెనో అప్పుడా పనిని చేయుచుండిన అన్ని లాభములు గలుగును.

ఇతర దేశములవారు మనకన్న అన్నివిధముల మంచి స్థితిలో నున్నారు. మనము నేర్చుకొనవలసిన శాస్త్రములు పెక్కులున్నవి. కావున ప్రతివారును ప్రకృతిశాస్త్రమును జదువవలెను. యంత్రనిర్మాణములను దెలిసికొనవలెను. వివిధపరిశ్రమలను నేర్చుకొనవలెను. ఈ విధముగా కాలమును వ్యయపెట్టవలెను. అప్పుడు మనము బాగుపడుటే గాక మనదేశము సయితము బాగుపడును.

కావున విద్యార్థులారా! మీరు మీధనమును, కాలమును మితముగా మంచికార్యముల కొఱకు వ్యయపెట్టుఁడు.

---

9. గ్రంథములు.



విద్యార్థులారా!

మీరెట్టిగ్రంథమును జదువవలెనో, యెట్టివి చదువకూడదో తెలిసికొనుట మంచిది.

మంచి సహవాసము వలన మంచిగుణములును చెడ్డ సహవాసము వలన చెడ్డ గుణములును నబ్బినట్లు, మంచి గ్రంథములవల్ల మంచిగుణములును, చెడు గ్రంథములవల్ల చెడుగుణములును నలవడును.

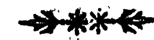
మన గ్రంథసముదాయములో శాస్త్రములనియు ప్రబంధములనియు, కథలనియు, నాటకములనియు, పెద్దపెద్ద నామములతో దుర్నీతిని బోధించునట్టి గ్రంథములు కొన్ని

కలవు. మరియు దేవునిపేరుతో కృష్ణలీలలనియు, అష్టపతులనియు, నీతిమాలిన కీర్తనలు, జావళీలు, పద్యములు గల పుస్తకములు గలవు. ఇట్టి దుర్నీతిని బోధించు గ్రంథములు ప్రచురింపగూడదు, విక్రయింపగూడదని ప్రభుత్వముగారు శాసనము జేసియున్నారు.

అజ్ఞానముచేతఁ గొందఱీ గ్రంథములను రామాయణ పారాయణవలె నిత్యమును బఠించుచుందురు. విషసర్పముల వలె నీ గ్రంథములనుజూచి భీతినొందుచుండవలెను. ముఖ్యముగా నిట్టి పుస్తకములవలన కోమలములవంటి బాలుర మనస్సులు చెడిపోయి దుష్టతలంపులకు, దుష్టకార్యములకు నెడమిచ్చును. కావున బాలకులారా! ఇట్టి దుష్టగ్రంథములను మీదరికి రానివ్వకుఁడు. విలువగల మీ కాలమును నీతిమాలిన గ్రంథములను జదువుటలో వినియోగింపవద్దు.

మీరు జ్ఞానవంతులగుటకును, నీతివంతులగుటకును, జదువవలసిన గ్రంథములు పెక్కులున్నవి. కావున మనలో ప్రకృతి శాస్త్రజ్ఞానము చాలకొఱతపడి యున్నది. అట్టి గ్రంథములను జదువవలెను. వీరులయొక్కయు, భక్తులయొక్కయు, దేశోద్ధారులయొక్కయు దివ్యచారిత్రములను జదువవలెను. వానిలోని సారమును గ్రహించి నిత్యమును మీ యనుభవములో నుంచుకొనుటకుఁ బ్రయత్నించవలెను. దుష్టగ్రంథములను ముట్టవద్దు. చదువవద్దు.

10. బొమ్మలు - ప్రదర్శనములు.



బాలకులారా!

మీకు బొమ్మలను జూచుటయందుమిగుల ప్రీతిగదా! వానిని గూర్చి మీరు కొంత నేర్చుకొనవలసియున్నది.

గ్రంథము లెంతప్రయోజనకరములో బొమ్మలును నంత ప్రయోజనకారులు. గ్రంథములలో నున్నట్లు బొమ్మలలో సయితము మంచి చెడుగులున్నవి. కొన్ని విషయములలో గ్రంథములకంటె పటములే యెక్కువ ప్రయోజనకరములని చెప్పవచ్చును. పటములు బాలురను త్వరలో నాకర్షింపజేయగలవు. ఎటులనఁగా, చదువు కొనినగాని గ్రంథములలోని సంగతులను గ్రహింపజాలరు. పసిబిడ్డలైనను, జదువు రానివారైనను బొమ్మలనుజూచి యానందింప గలుగుదురు. బొమ్మలు అన్ని దేశముల వారికిని, అన్ని భాషల వారికిని దెలియునట్టి గుఱుతులు. కావున గ్రంథము కన్న బొమ్మలు ముఖ్యములు.

బొమ్మలు మనస్సును నాకర్షింపజేయగల వస్తువులు. మంచి బొమ్మల వలన మంచి గుణములును, చెడ్డ బొమ్మల వలన చెడ్డగుణములును బుట్టువడును. బూతుబొమ్మలు మనస్సును గలత పఱుచును. చెడుతలంపులను బుట్టించును.

ఇట్టి బూతుబొమ్మలు వేనవేలు విదేశములనుండి మన దేశములకు వచ్చుచున్నవి. వివిధ రకములైన నీ బూతు

బొమ్మలు వీధులలో విక్రయింపఁబడుచున్నవి. విద్యార్థులు సయితము సిగ్గువిడిచి వీనిని గొని యాదరించుట మిగుల హేయము. ఈబూతు బొమ్మలు వీధులలోనుండుట సహజమే కాని పవిత్రములైన మన దేవాలయములమీఁదను, రథములమీఁదను నుండుట లజ్జాకరము. దేవుని యాలయములమీఁద నిట్టి విగ్రహములను జెక్కించి అపవిత్రపఱచుట పాపము.

మరియు కొందఱిట్టి బూతుబొమ్మలను తమగదులలో నలంకరించుకొందురు. దానివల్ల వారి మనస్సులు చెడుటయె గాక వారి బిడ్డలు సయితము చెడిపోవుటకుఁ గారణములగును.

బాలకులారా! మీహృదయములు కోమలములు. ఇట్టి బూతుబొమ్మలవలన మీమనస్సులు త్వరలో నాకర్షింపఁబడి చెడిపోవును. దుర్నీతిని బోధించు ప్రదర్శనములు సయితము మనస్సును జెఱుచును. మనస్సు చెడుటచేత చెడ్డ తలంపులు పుట్టుటకు హేతువగును. విద్యయందభిలాష తగ్గును. క్రమముగా నడత చెడిపోవును.

బాలకులారా!

మీరు చదువుకొను గదులలో నుంచుకొనదగిన పటము లేవియో మీకు దెలియునా? మహాభక్తుల యొక్కయు, వీరుల యొక్కయు, శూరుల యొక్కయు, దేశోపకార పారీణులయొక్కయు, సత్యవంతుల యొక్కయు పటములను నుంచుకొనవలెను.

బాలికలారా! మీరు పతివ్రతాశిరోమణుల యొక్కయు, విద్యావతులయొక్కయు, భక్తురాండ్రయొక్కయు పటములను నెదుట నుంచుకొని సదా వారు చేసిన దొడ్డకార్యములను దలచుకొనుచు, వారిచారిత్రములను మననము జేయుచు వారివలె గౌరవమును సంపాదించుటకు యత్నింపవలెను.

బూతుబొమ్మలను జూడవద్దు. కొనవద్దు.

---

11. ఉమ్మివేయు దురభ్యాసము.



బాలకులారా!

ఉమ్మివేయు దురభ్యాసము మనలో ననేకులకు గలదు.

ఉమ్మినీరు మననోటిలోని గ్రంథులనుండి యూఱును. ఇది మనము తినుపదార్థమును గొంతవఱకు జీర్ణింపజేయుటకుఁ బనికివచ్చును. ఇట్టి యుపయుక్తమైన ఉమ్మినీరును వృథాపఱచుట ఆరోగ్యధర్మముకాదు. మనలో నీయుమ్మిని ఎంగిలియని చెప్పుదురు. మనలో నీ ఎంగిలి తగిలిన ప్రతివస్తువును నీళ్లతో గడుగుదుము. మనవారు ఎంగిలిపదార్థములను దినరు. ఒకరికి పెట్టరు. అట్లు పెట్టిన పాపమనికూడ భావింతురు.

మనలో చాలమంది నీరు త్రాగునప్పుడు పాత్రను నోటఁగఱచుకొని త్రాగుదురు. సోడా లేకున్న నీరు త్రాగునప్పుడు బుడ్డీని నోటనుంచుకొని త్రాగుదురు. ఇట్లు త్రాగుట

వలన ననేకములైన అంటురోగములు వ్యాపించుచున్నవి. క్షయరోగము గలవారి యుమ్మి కఫముతోఁ గలిసియుండును. ఈకఫములో రోగమును వ్యాపింపఁజేయు సూక్ష్మజీవులు లక్షలకొలఁది యున్నవి. ఇవి గాలివీచుటవలన నితరుల దేహములో బ్రవేశించి క్షయరోగమును వ్యాపింపజేయును. ఈ విషయమును గమనించి అధికారులు ఆఫీసులలోను, రైలుబండ్లలోను ట్రాంబండ్లలోను ఉమ్మివేయగూడదని నిర్ణయించిరి. న్యూయార్కు పట్టణములోని ఆఫీసులలో నుమ్మివేసినవారికి 1500 రూపాయలవఱకు జుల్మానాగాని, ఆఱుమాసములు ఖయిదుగాని విధింతురఁట. తాంబూలము వేసికొనువారును కిల్లీలను నమలువారును పొగాకు నమలువారును, చుట్టకాల్చువారును అమితముగా నుమ్మివేయుదురు. వారీయుమ్మిని మ్రింగిన పొగాకువిషము కడుపులోఁ బ్రవేశించి వాంతులను, తిక్కను బుట్టించును. అందువల్ల తఱుచు నుమ్మివేయుదురు. ఈదురభ్యాసము గలవారి గృహములయొక్క గోడలు ఉమ్మి మఱకలతో నిండియుండును. వీరు పరుల గృహములకు వచ్చినప్పుడును తమ యలవాటు చొప్పున కూరుచున్నచోటనే నుమియుదురు. ఇది మిగుల నసహ్యకరము. ఇట్లుమియుటవలన అంటువ్యాధులు వ్యాపించును. కొందఱు తాంబూలములను నమలి ముద్దుకై తమ బిడ్డల నోటిలో తమ్మపెట్టుదురు. దానివలనకొన్నిరోగములు బిడ్డలకు అంటుకొనును. కావున నిట్టి దురభ్యాసములను మానుట మంచిది.

విద్యార్థులారా!

మీ రీదురభ్యాసమును జేసికొనవద్దు. నీదురభ్యాసమునకు కారణములగు చుట్ట, కిల్లీ తాంబూలము మున్నగు వానిని అభ్యసింపవద్దు. జీర్ణశక్తిగలిగించు ఉమ్మి నీరును అమితముగా వృధాచేయవద్దు.

---

12. పవిత్రత.



విద్యార్థులారా!

నేఁడు మీకు పవిత్రతనుగూర్చి చెప్పెదను. ఇదియె కడపటి పాఠము. మీరిదివఱకు జదివినవన్నియు నిందు క్లుప్తముగా వివరింపఁబడి యుండును. కావున మీరు కడుశ్రద్ధతో వినగోరెదను.

మన జీవితము, నడతలయొక్క బాగోగులు మన తలంపులమీఁద నాధారపడియుండును. కావున మనము బాగుపడుటకు మనతలంపులు మంచివిగా నుండవలెను.

మన తలంపులు మంచివిగా నుండుటకు హృదయము నిర్మలముగా నుండవలెను. అట్టి పరిశుభ్రమైన హృదయమును నివ్వగలవాఁడు దేవుఁడొక్కఁడె కావున "స్వామి మాకు పరిశుభ్రమైన హృదయము నిమ్ము" అని సర్వేశ్వరుని ప్రార్థింపవలెను. దేవుఁడట్టి పరిశుభ్రమైన హృదయము నిచ్చినప్పుడు దానిని జాగ్రత్తగాఁ గాపాడుకొనవలసిన భారము మనది.

అటులఁ గాపాడుకొనుటకు మనము ఏమి చేయవలెను.

చెడ్డగ్రంథములను జదువఁగూడదు. చెడ్డకథలను, చెడ్డబోధనలను వినఁగూడదు. చెడ్డకీర్తనలను పాడఁగూడదు. చెడ్డసంభాషణ సేయఁగూడదు. చెడ్డ బొమ్మలను జూడఁగూడదు. సజ్జనుల సాంగత్యము జేయవలెను. అట్టి సహవాసము దొరకనిచో ఒంటరిగా నుండుటే మేలు. దేవుఁడే నీకు దోడ్పడును.

మనకు మంచివారి సహవాసముకన్న చెడ్డవారి సహవాసము త్వరలో లభించును.

మన మనస్సుతోపాటు మనదేహమును సయితము పరిశుభ్రముగా నుంచుకొనవలెను. ప్రతివారును ఉదయమున లేచి కాలకృత్యముల దీర్చుకొని స్నానము జేయవలెను. ఆరోగ్యవంతులకు చన్నీళ్ల స్నానము మంచిది. సబ్బు, సున్నిపిండి మొదలగువానితో రుద్దుకొనుట కన్న ముతక గుడ్డతో బాగుగ నదిమి దేహమును రుద్దుకొనిన చాలమంచిది. దీని వలన రోమకూపములు శుభ్రపడును. లోని కల్మష పదార్థమంతయు బయటికివచ్చును. రక్తము ధారాళముగా దేహమంతట వ్యాపించును. అప్పుడు దేహమునకు ఆరోగ్యము గలుగును.

పొయ్యిలో కట్టెలువేసి మంటపెట్టిన బొగ్గు, బూడిద యేర్పడును. నిత్యముబొగ్గును. బూడిదను తీసివేయనిచో నవి పెరిగిపోవును. పొయ్యిలో తిరిగి కట్టెలువేయుటకు మంట పెట్టుటకు వీలుండదు, అటులనే మనదేహమందు పేరు

కల్మషపదార్థము బయటికి పోనిచో నది పేరుకొని ోగ్యమును జెఱచును.

కావున కల్మషము జేరు ప్రేగులు మున్నగు వానిని పరి భ్రముగా నుంచుకొనుటకుఁ బ్రయత్నింపవలెను.

మన [illegible] ను ఆరోగ్యముగా నుంచుకొనుటకు ను? మనము భుజియించు ఆహారము, త్రాగు ల్చువాయువు పరిశుభ్రముగా నుండవలెను.

కొందఱు మత్తుపదార్థములను దిని, త్రాగి ఆరోగ్యమును జెఱచుకొనుచున్నారు.

చుట్టలు, సిగరెట్టులు గాల్చకూడదు. కల్లుసారాయి గూడదు. కాఫీ, తేయాకు లిమినెడ్డుసీళ్లను పుచ్చు కూడదు. నల్లమందు, గంజాయిని దఱికి రానివ్వగూడదు. మిఠాయిలను ముట్టకూడదు.

మరియు మనము ఆరోగ్యవంతులుగా నుండుటకు తనిద్ర శరీరపరిశ్రమ ఆవశ్యకములు. పెందలకడ నిద్ర పెందలకడ నిద్రలేచుట మంచిది. పగలు నిద్రపో దు. ఉదయమునను, సాయంకాలమునను శరీరపరిశ్రమ వలెను. మంచిగాలిని పీల్చవలెను.

ర్థులారా !

ఈపైవివరించిన విషయములను మీరు జాగ్రత్తగా భవములో నుంచుకొనిన మీరు మనోదేహపరిశుభ్ర గలిగి నీతివంతులును, ఆరోగ్యవంతులును అగుదురు.

సమాప్తము.

సాంఘిక పవిత్రతా ప్రమాణపత్రమ

దైవసాహాయ్యమున నీక్రింద నుదహరింపఁబడిన మములకు బద్ధుఁడనై నడుచుకొనెదను.

1. మానవునకుఁ బ్రసాదింపఁబడిన శక్తులను యోగపఱుపక దేహపవిత్రతను గాపాడుకొనుచు పవిత్రతనుగూడ కాపాడు కొనుటకుఁ బ్రయత్నించెదన

2. అశ్లీలమైనభాషనుగాని, మోటుసామెతలనుగ బూతుపాటలనుగాని యుపయోగింపను. వినను. వ హేయమైన బొమ్మలనుగాని, ప్రదర్శనములనుగాని చూ

3. నీచమైన తలంపులను బుట్టించు విషయము విషయాపేక్షకై సంభాషింపను. చదువను.

4. బోగము మేళములుండు సభలకు వెళ్లను. వానిని ప్రోత్సాహపఱుపను.

5. సాధ్యమైనంత వఱకు పవిత్రతాభివృద్ధికొ పాటుపడెదను.

6. తగువైద్యుల సలహామీఁద ఔషధరూప తప్ప నే[illegible]ను సారాయము, నల్లమందు మొదలగు ప[illegible]ములను [illegible]యోగింపను. అట్టివాని నితరులకివ్వ

7. పొగా[illegible] నేరూపమునను నుపయోగింపఁ

8. ప్రతి [illegible]పదార్థమును బూర్తిగా మాని టకు స[illegible]త్నించెదను.

తేది.............. సంతకము....

END OF
TITLE